

Atenção: esse livro pode inspirar você  
a mudar de vida!

Jussara Souza



Como yoga, meditação, alimentação saudável, mudança de hábitos  
e afirmação positiva podem ajudar a encontrar o equilíbrio pessoal  
e a lidar com as **diferenças no relacionamento**



PERIGOSAS

ACHERON - NACIONAIS - APOLLYMI

Atenção: esse livro pode fazer você mudar de vida!

Jussara Souza



Como yoga, meditação, alimentação saudável, mudança de hábitos e afirmação positiva podem ajudar a encontrar o equilíbrio pessoal e a lidar com as diferenças no relacionamento

PERIGOSAS

ACHERON - NACIONAIS - APOLLYMI

## **OS OPOSTOS SE DISTRAEM**

Como yoga, meditação, alimentação saudável, mudança de hábitos e afirmação positiva podem ajudar a encontrar o equilíbrio pessoal e a lidar com as diferenças no relacionamento

**Jussara Souza**

Copyright © 2017 por Jussara Souza

Todos os Direitos Reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida de qualquer forma e por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, sem a autorização escrita do autor, exceto para o uso de breves citações em uma revisão.

Versão Digital 2017

REVISÃO

Alessandra Angelo - Primavera Revisão de Textos

Marcelo Françoso

CAPA

Marina Avila

ISBN

978-85-922992-0-0

Souza, Jussara, 1977 - Os opostos se distraem: como yoga, meditação, alimentação saudável, mudança de hábitos e afirmação positiva podem ajudar a encontrar o equilíbrio pessoal e a lidar com as diferenças no relacionamento. São Paulo: Edição Kindle, 2017.

## **DEDICATÓRIA**

Para o Multitarefeiro, que nunca reclamou de fazer as minhas mudanças.  
E à minha mãe, meu pai e meus irmãos, que sempre acreditaram em mim.  
Gratidão por vocês fazerem parte da minha vida.



## SUMÁRIO

**CAPA**

**FOLHA DE ROSTO**

**CRÉDITOS**

**DEDICATÓRIA**

**PRÓLOGO**

**PARTE UM: A COMÉDIA DA VIDA PRIVADA**

1-O “Multitarefeiro” e a tentativa de parar de comer pão

2-Homens são de Marte e é pra lá que eu pensei em mandar o meu marido

3-O Retorno de Saturno

4-Doutores da alegria de quatro patas

5-Será mito ou verdade? Ou será o “Benedito”?

**PARTE DOIS: MUDANÇA DE HÁBITOS. CURANDO AS DISTRAÇÕES.**

6-Mudar (e meditar) é preciso e os Ritos Tibetanos

7-Ayurveda e a Terapia Holística

8-Temperando a vida

9-O Poder dos Pensamentos

10-Essa tal felicidade

**PARTE TRÊS: DA DISTRAÇÃO AO PROPÓSITO**

11-Ano Novo, Vida Nova

12-Uma questão de Equilíbrio

13-Um Propósito de Vida, uma Nova Rotina

14-Doa-se conselhos

**EPÍLOGO: Gaveta de Calcinhas**

**AGRADECIMENTOS**

ACHERON - NACIONAIS - APOLLYMI

PERIGOSAS

A AUTORA

FONTES DE INSPIRAÇÃO: Livros, vídeos e sites

NOTAS

ACHERON - NACIONAIS - APOLLYMI

## PRÓLOGO

Era para ser um fim de semana maravilhoso. Durante os preparativos fizemos a promessa de que nada afetaria nossa energia positiva na viagem. Conhecer Florianópolis estava nos nossos planos havia algum tempo.

Enquanto meu marido aguardava as malas na esteira, fui ao banheiro, morrendo de vontade de fazer xixi. O voo que nos trouxe à capital de Santa Catarina, vindo de São Paulo, havia acabado de pousar no aeroporto Hercílio Luz. Eram mais ou menos 13 horas do início de uma tarde de sábado. Na fila do banheiro feminino procurei meu celular dentro do “buraco negro” da bolsa. Precisava desativar o “modo avião” e verificar se havia alguma mensagem.

Espera aí! Cadê meu celular? Saí desesperada e fui ao encontro do meu marido, concentrado em pegar as malas.

– Mor, acho que esqueci meu celular no avião! – falei desesperada. “Mor” é a forma carinhosa como nos tratamos.

Ele não respondeu e continuou olhando para a esteira. Observei, de relance, ele entortar a boca. Apesar da promessa, houve uma recaída e discutimos na noite anterior. O clima ainda estava tenso. Ele se virou e lançou um olhar irritado, mas não disse nada. Mas eu sabia exatamente no que ele estava pensando: “Eu ainda te perguntei Jussara, pegou o celular? Tem certeza?” Naquele momento, fui saindo do avião e respondendo: “Peguei. É claro que tenho certeza!” Na empolgação de viajar para Florianópolis, acionei o modo avião e coloquei o celular na poltrona da frente, em vez de o guardar na bolsa. Com sua visão “além do alcance”, ele percebeu meu ato; eu, não. Acho que, nessas horas, ele sentia uma felicidade macabra por ter me alertado. E, como sempre, distraída, eu ignorei o aviso.

Não há tempo para discussões. Preciso recuperar o aparelho. Saí em disparada para a porta de desembarque do aeroporto. Tarde demais! A porta já estava trancada. Através do vidro, vi o embarque de outros passageiros, no mesmo avião, para o próximo voo. Olhei para os lados e não vi ninguém da companhia ou do aeroporto para ajudar. Meu desespero chegou a 5.0 na escala Richter. Senti um terremoto interno. Afinal, hoje em dia, quem sobrevive sem celular?

Avistei, do lado direito da porta, um teclado de segurança. Provavelmente a porta foi trancada com uma senha. *Vou tentar minha senha*

*de banco para ver se abre. Ou, sei lá, tentar a sequência 1,2,3,4..., penso comigo. Quanta imaginação! Tinha certeza de que existiam pessoas com esse tipo de senha. Eu mesma tinha uma parecida, no computador da empresa em que trabalhava. Mas talvez não seja o caso da porta de embarque e desembarque de um aeroporto internacional.*

*E agora, o que vou fazer? Meus rascunhos para o livro estão no celular, meus contatos, sem falar das fotos da última viagem para a Chapada dos Guimarães. Ainda bem que não tem nudes. Me bate uma lembrança. Mas tem uma foto do meu “querido” marido de cueca. Ele aparece dormindo no sofá da sala, deitado de lado, com a barriga “saliente”, para não dizer fora de forma. A foto foi tirada depois do seu checkape anual. O material seria usado como forma de chantagem, caso ele não se esforçasse na dieta ou boicotasse a esteira. Ele odeia essa foto, e eu disse que a apagaria. Uma mentirinha de leve, para o bem dele. Pensando bem, eu devia tê-lo chantageado antes de correr para a porta de embarque e desembarque. Talvez ele estivesse, naquele momento, empenhado em me ajudar a recuperar o celular.*

Voltei depressa para junto dele, que continuava esperando as malas, na mesma posição de antes, braços cruzados olhando para a esteira. Ele tentava disfarçar, demonstrando tranquilidade, mas por dentro queria me estrangular. Mais um pensamento louco me veio à cabeça: às vezes eu “viajo na maionese”! Me vejo pegando carona na esteira, no meio das malas, dando a volta e indo para o lado de fora. Saio correndo até o avião a tempo de recuperar meu celular. Cena do filme “Missão Impossível”. Se não aparecer nenhum funcionário para me ajudar, essa será minha única saída, pensei naquele momento de desespero. Imaginei a cara do meu marido e a manchete nos principais jornais: “Mulher descontrolada pula na esteira do aeroporto de Florianópolis. Até o momento, o marido que a acompanhava não foi encontrado para dar mais esclarecimentos.” Desisto da manobra.

De repente, meu marido avistou uma funcionária do aeroporto e a chamou. Prontamente, ela entrou em contato com a tripulação do avião. Ufa, celular recuperado! Por sorte não foi preciso nenhuma manobra na esteira ou a tentativa de várias sequências numéricas para abrir a porta de desembarque.

Após esse episódio, apesar de sentir a energia ficar um pouco carregada entre nós, logo entramos no clima da viagem e seguimos para a hospedagem. Tive de aguentar somente um “Não te falei, Jussara?”.

Por causa da discussão do dia anterior, nossa sintonia ainda estava um pouco abalada. Meus esforços estavam voltados a evitar pensamentos

negativos sobre nosso relacionamento. Sempre que surgia alguma discussão, vinham à cabeça pensamentos como: *Somos tão diferentes; Será que nosso relacionamento vai superar nossas diferenças?*; ou *Algum dia vamos deixar de discutir tanto?*. Para este último, eu já tinha a resposta: Não! Em qualquer relacionamento sempre haverá altos, baixos e discussões. Nossas diferenças não vão desaparecer de um dia para o outro. De uma coisa eu tinha certeza: valeria a pena ficar juntos.

Depois de dez anos dedicados à área financeira, decidi largar o emprego, o bom salário e os benefícios atrelados ao cargo de coordenadora financeira de uma multinacional. O principal motivo para essa reviravolta: descobrir meu propósito de vida e salvar meu casamento. Tão logo tomei essa decisão, acreditei que, em pouco tempo, encontraria o equilíbrio pessoal e profissional. Sinto desapontá-los, mas é um caminho difícil. Leva-se tempo para mudar uma forma de agir e pensar, adquirida depois de quase 40 anos de vida.

Ainda tenho recaídas. A boa notícia é que as discussões são menos frequentes e aprendemos a lidar com nossos sentimentos. Segundo o meu marido, não é mais preciso esconder as “armas brancas” quando começamos a discutir. E a respeito do meu sonho, nunca tive tanta certeza de que estava no caminho certo. Mesmo não sendo fácil, valeu muito a pena arriscar e sair em busca da felicidade. Eu não gostaria de desistir da pessoa que esteve sempre ao meu lado. Ademais, sou uma pessoa que adora desafios e já era tempo de dar uma guinada na vida.

Acredito que se não estamos bem conosco ou se nada na vida está dando certo, seja no relacionamento, no trabalho, na família, seja a falta de dinheiro, pode até ser difícil aceitar, mas o problema pode estar em nós, e não nas pessoas ao redor. Cada um é responsável por criar a condição e a situação em que vive.

Então é o seguinte, vou lhe contar as técnicas que deram certo para mim. Você pode achar interessante e fazer igual, senão, sugiro encontrar sua própria maneira de fazer as coisas darem certo. Quando me lembro de todos os benefícios que acreditar em encontrar harmonia no meu relacionamento e sair em busca dos meus sonhos me trouxeram, isso me motiva a “engatar a primeira” e seguir em frente.

Vou alertá-lo mais uma vez: não é fácil. Só vai depender de você e ninguém mais. Não existe mágica. A solução para as suas frustrações não virá até você. Por isso, acredite, seja forte, e vamos ao que interessa!

PERIGOSAS

ACHERON - NACIONAIS - APOLLYMI

# PARTE UM

## A COMÉDIA DA VIDA PRIVADA

*“Sua alma gêmea não é alguém que entra em sua vida pacificamente.  
É quem vem para fazer você questionar as coisas,  
que muda sua realidade,  
alguém que marca um antes e depois em sua vida.  
Não é o ser humano que todos idealizaram, mas uma pessoa comum,  
que consegue revolucionar seu mundo em um segundo...”*  
***Autor Desconhecido***

## 1

## O “Multitarefeiro” e a tentativa de parar de comer pão

*“No começo Deus criou o mundo e descansou.  
Então, Ele criou o homem e descansou. Depois, criou a mulher.  
Desde então, nem Deus, nem o homem, nem o Mundo, tiveram mais descanso.”*  
— Luís Fernando Veríssimo

Se você é do tipo de pessoa que vive dizendo: "Não adianta, somos muito diferentes um do outro!" Muito prazer. Eu também repetia o mesmo mantra, e por vezes ele ainda insiste em voltar aos meus pensamentos. Percebi também que amigos e colegas diziam o mesmo com relação aos seus pares: "Somos muito diferentes e por isso brigamos tanto!" Desde então fiquei curiosa a respeito.

O interessante é que o bendito mantra começa a rondar os relacionamentos depois de um certo tempo. E, se prestar bem a atenção, voltar no tempo, lá bem no começo do namoro ou do casamento, tais diferenças nem pareciam existir. Ou, se existiam, não incomodavam tanto assim. Sabe por quê? Porque no início *os opostos se atraem*.

A atração pelo oposto se dá com o intuito de buscar algo que complemente o outro. Por exemplo, uma pessoa mais tímida que se apaixona pelo brincalhão da turma ou então o bagunceiro que sente atração por aquele que tem compulsão por organização. Em ambas as situações, a complementação se dá de maneira que a pessoa tímida possa vencer a inibição com a ajuda da brincalhona, e talvez consiga se destacar em um certo grupo de pessoas. E, no caso do bagunceiro, é a oportunidade de ser mais organizado com a ajuda do chato do perfeccionista.

É bem verdade que quase sempre damos preferência em nos relacionar com nossos semelhantes. Vamos de encontro àquelas que compartilham os mesmos gostos ou interesses; sejam elas na música, nos valores morais, comida ou na forma de pensar no trabalho. Em uma entrevista de emprego,

ACHERON - NACIONAIS - APOLLYMI



por exemplo, o examinador levará em conta suas experiências profissionais, mas se ele identificar alguma afinidade da sua personalidade com a dele... Bingo! Suas chances de conquistar a vaga serão bem maiores.

Houve um tempo em que eu olhava para os outros casais e acreditava que eles tinham um relacionamento perfeito. Vamos ser realistas. As aparências enganam. A maioria dos casais, com o passar do tempo, fatalmente sofrerá a síndrome do oposto. Depois da atração, começam a pensar sobre suas diferenças ou que as divergências atrapalham a convivência a dois. Chega-se a tal ponto de intolerância e egoísmo que somos incapazes de aceitar a opinião do outro. Eu estava indo para esse caminho.

Segundo o médico psicoterapeuta Flávio Gikovate, os opostos são compostos de um *generoso* e um *egoísta*. O *generoso* é aquele que dá mais do que recebe, e o *egoísta* recebe mais do que dá. Nessa relação nem um, nem outro se saem bem, visto que a generosidade é tão prejudicial quanto o egoísmo. O *generoso*, para não magoar, não sabe dizer "não" por não conseguir lidar com a culpa, e por isso suporta calado. Já o *egoísta* não sabe lidar com as contrariedades e frustrações e, portanto, se irrita com facilidade fazendo-se de vítima. "O generoso cede cada vez mais, achando que assim vai satisfazer o outro, e o egoísta cada vez exige mais, nunca se dando por satisfeito. Os dois ficam cada vez mais antagônicos, estagnados, frustrados. Essas diferenças vão se radicalizando com o passar dos anos, gerando o afastamento ou a ruptura do casal", [\[1\]](#) analisa Gikovate.

Não posso deixar de pensar que com o tempo fui ficando mais *egoísta* e meu marido mais *generoso*. Mas será que virar as costas e me deixar falando sozinha é considerado generosidade? E ficar irritada e mal-humorada no período da TPM, será egoísmo ou os hormônios borbulhando como um antiácido efervescente no copo? Me desculpe Sr. Gikovate, fico com dúvidas.

O meu marido e eu temos nossas diferenças, somos o oposto um do outro; eu gosto de sair com os amigos, ele gosta de ficar em casa assistindo filmes, eu amo viajar, ele ama mais ainda ficar em casa assistindo filmes, eu adoro me exercitar, ele adora ficar em casa assistindo filmes. Como sobrevivemos até hoje? Lembra do generoso? Nessas horas era eu.

Mas o nosso maior problema está nas divergências de opinião sobre certos assuntos. Eu penso de um jeito, ele pensa de outro. Além do mais, ele tem duas características que me incomodam: uma é que suas opiniões podem mudar num piscar de olhos, e a outra, ele tem mania de fazer lista de tarefas. Por isso resolvi chamá-lo de "Multitarefeiro".

Não sou contra lista de tarefas, pelo contrário, acredito que pode ajudar. Mas fazer lista de tudo? Se peço para ele comprar pão antes de voltar para casa, ele coloca na lista, se pergunto se bebeu água (preciso ficar alertando), ele coloca na lista "Não esquecer de beber água", ou se tem que visitar a avó naquela semana, vai para a lista. Agora fiquei curiosa, será que até o dia do sexo ele coloca na lista? Não, ele não seria capaz de incluir nossa intimidade na sua lista de prioridades. Será mesmo? A questão é que tudo vira uma prioridade, e se alguma tarefa da sua lista fica pendente para o dia seguinte, já fica irritado. Ele diz que a lista é para não sobrecarregar o cérebro. Mas, não foi comprovado que o nosso cérebro é capaz de realizar inúmeras tarefas ao mesmo tempo? Ah, me esqueci, na verdade são as mulheres e não os homens capazes de fazer mais de uma coisa ao mesmo tempo.

O sentimento de intolerância entre o Multitarefeiro e eu surgiu quando terminou aquele período de "Lua de Mel", que se estendeu por uns doze anos, entre namoro e casamento. Estamos juntos há dezessete anos. Tempo suficiente para conhecer uma pessoa. Nesse período já havia divergências, mas um dos lados sempre cedia para o clima não ficar tenso. Dessa vez, o "generoso" era o meu marido.

Mesmo tendo nossas diferenças, compartilhamos o mesmo gosto por mudanças e nos adaptamos fácil a qualquer situação. Falarei desse assunto na segunda parte do livro, no capítulo 10. Por enquanto, vamos aos fatos...

Recentemente, os exames anuais do Multitarefeiro deram alterados, colesterol e triglicérides competiam para ver quem chegava primeiro no "topo das paradas cardíacas". De certa forma foi uma surpresa, visto que tínhamos iniciado uma rotina de alimentação mais saudável. Produtos industrializados e carne vermelha foram aos poucos sendo substituídos por mais frutas, legumes e verduras, de preferência orgânicos. Mas havia um porém, o "pão nosso de cada dia". Adoramos pão. Quem não gosta? O problema é que o meu marido se excedia um pouco. No café da tarde eram dois pães, três pães... e se não fosse o meu olhar matador dos "vigilantes de comida saudável" em ação... seriam quatro, cinco...

Foi então que, no café da manhã do dia seguinte, depois da consulta com o médico, ele surgiu com a seguinte proposta:

– Acho que temos que parar de comer pão!

Nesse exato momento eu estou saboreando meu pão quentinho com *ghee* (manteiga clarificada) escorrendo pelos dedos.

– Eu adoro pão, você adora pão, não acho que temos que ser tão radicais

assim – digo pensando com os meu botões, *lá vem ele com mais uma de suas ideias. Ou seria tarefas?*

Continuo, mesmo com a boca cheia.

– Você sabe que não acredito em dietas muito restritivas, do tipo: substituir uma refeição do dia por um *shake* milagroso, comer só sopa à noite, a dieta da banana por 12 dias. Uma hora a gente cansa e enfia o "pé na jaca", literalmente. Por isso sempre digo e repito: a melhor maneira é comer um pouco de tudo.

Depois dessa declaração, meto mais um pedaço de pão na boca e mastigo devagarinho.

– A questão é que você me conhece, Jussara – (Nome inteiro? Quer dizer que o assunto está ficando sério). – Eu não consigo comer apenas um pedaço. Por isso, quem não sabe se controlar, tem que evitar.

Faz sentido. Tenho que concordar com ele.

– Ok. Mas vamos fazer o seguinte; a partir de amanhã, pão aqui em casa somente no café da manhã. Fechado?

– Fechado!

Ele está decidido. Eu estou orgulhosa.

No outro dia, estou no centro de Taubaté correndo para fazer todas as minhas tarefas para dar tempo de chegar em casa e preparar o nosso café da tarde – sem pão. No cardápio de hoje: batata-doce, abacate e chá de hortelã. Chego em casa esbaforida, em tempo de cozinhar a batata-doce. São por volta das 17 horas, o carro do Multitarefeiro já está parado em frente à garagem.

– Oi Mor! Vou cozinhar a batata-doce. Dá para esperar um pouco? É rapidinho.

Nem paro para lhe dar um beijo. Segui direto para a cozinha.

– Não precisa se preocupar. Cheguei morto de fome e comi os dois pães que estavam no armário – ele respondeu sentado no sofá.

O computador está no seu colo. Ele nem tira os olhos da tela. Na tevê, o filme "A Supremacia Bourne" pela trigésima vez.

Largo as sacolas no chão. O barraco estava armado.

Algumas pessoas podem pensar: "Somente essa atitude te irritou!" O problema é que um pouco dessa atitude todo dia tira qualquer um do sério. Ainda mais quando o período de Lua de Mel já acabou faz tempo.

O Multitarefeiro é o típico geminiano: instável e muda de opinião constantemente. Agora, dá para imaginar um geminiano com uma virginiana numa mesma casa? Pessoas de virgem são metódicas e quando decidem fazer

algo, esse algo se torna um objetivo de vida. Enquanto que, as pessoas do signo de gêmeos adoram iniciar um novo projeto, mas tendem a deixá-lo de lado com a maior facilidade. Por favor, geminianos, não me levem a mal. Não sou eu que estou dizendo, mas uma ciência chamada Astrologia. E o Multitarefeiro, meu marido.

À parte o seu lado indeciso, ele é uma pessoa de muitas qualidades. São tantas que ultrapassam de longe seus defeitos. Ele me ama, e eu sinto plenamente seu amor. Além disso é leal, comprometido, respeitoso e... tá bom! Generoso. Como profissional é extremamente criativo e inteligente. Dedica-se com afinco a qualquer projeto e sempre está em busca de resultados para os seus clientes. Por esse motivo resolvi entender melhor nossas divergências e não desistir da nossa relação.

Daí a minha decisão de sair à procura de técnicas para encontrar o equilíbrio que me ajudasse a ser mais tolerante e menos egoísta no meu casamento. Sinto decepcioná-los, mas descobri que é impossível conseguir o equilíbrio em sua plenitude. Contarei mais à frente como cheguei a essa conclusão. Acredito que até o Dalai Lama deve ter os seus momentos de incertezas e de saco cheio.

Decidi que era preciso nos conhecer melhor, pois mesmo dividindo o mesmo teto, fomos nos afastando e tive que recorrer à ajuda externa. Multitarefeiro e eu nos unimos nesse processo e gostaria de dividir com vocês minhas descobertas.

O primeiro passo: conhecer um outro planeta chamado Marte, e dar uma passadinha em Vênus.

## 2

## **Homens são de Marte e é pra lá que eu pensei em mandar o meu marido**

*“É importante compreender que você não está aqui para mudar ninguém.  
Todos estão aqui para um propósito e para aprender suas próprias lições.  
Eles mudarão se e quando estiverem prontos para mudar.”*

**Michelle Paisley Reed**

Era um sábado nublado e chuvoso do mês de setembro. Segundo o Instituto Nacional de Meteorologia, em 2015, setembro foi o mês mais chuvoso nos últimos 22 anos. Uma informação inútil, diga-se de passagem. O Multitarefeiro e eu estamos a caminho de São Paulo, empolgados para o curso sobre como montar uma creche para cachorros.

A ideia do curso surgiu da nossa paixão por cães (temos dois vira-latas, nossos filhos) e, principalmente, da possibilidade de que eu pudesse deixar o emprego e me dedicar a um negócio próprio. O projeto estava em fase de construção e pensamos em inaugurar onde moramos – Taubaté, no estado de São Paulo.

Taubaté está estrategicamente localizada na região do Vale do Paraíba. No verão, estamos a uma hora e meia de carro do litoral norte; no inverno, a 50 minutos da "Suíça" brasileira – Campos do Jordão; a "Cidade Maravilhosa" fica a três horas e a "Terra da Garoa" a apenas duas horas. A região é conhecida por seu pólo industrial altamente desenvolvido. É a sede de uma das maiores fabricantes de aeronaves do mundo – a empresa Embraer, que fica em São José dos Campos, uma das mais conhecidas e desenvolvidas cidades do Vale. São José está a apenas 40 km de Taubaté. Em nossas pesquisas, não havia nenhum negócio parecido na cidade. Por isso decidimos investir.

Na chegada a São Paulo, não era somente o clima que estava nublado, nuvens carregadas e trovoadas se instalaram dentro do carro. A tensão estava

no ar. Parecia até cena de filme de suspense. Poderia ter sido diferente se não fosse pela chuva. Para o Multitarefeiro, viajar para São Paulo e enfrentar o trânsito caótico da cidade não é uma tarefa fácil. Ele carrega esse trauma desde os tempos que eu morei e trabalhei na capital. Agora, imagina enfrentar isso tudo com chuva.

Daria para contar nos dedos da mão as vezes que ele foi passar o final de semana comigo no período que morei em São Paulo. Devido sua falta de conhecimento em transitar de carro pela cidade, quando ia ao meu encontro, sempre surgiam brigas e discussões por errar o caminho. Quando isso acontecia, ele perdia a paciência, eu perdia a paciência. Daí o clima virava rapidinho. Por isso, para evitar esse tipo de estresse, me prontifiquei a enfrentar a rodoviária do Tietê, lotada nos finais de semanas e feriados, para nos encontrarmos em Taubaté. Costumava chegar às sextas-feiras por volta das 22 horas, e retornava na segunda-feira no primeiro horário de ônibus, às 4h30 da "matina", ainda a tempo de chegar ao trabalho às 8h30. Como diz o velho ditado: "Se Maomé não vai a montanha, a montanha vai até a Maomé." Piegas, mas era bem assim mesmo.

O Multitarefeiro não gosta de ir a lugares onde não conhece ou possa ficar perdido no caminho. Acho que qualquer homem não gosta. E, claro, o meu marido não foge à regra. No dia do curso da creche para cães, o mapa com o endereço já havia sido estudado, decorado, antecipadamente. Bastava seguir o trajeto com a ajuda de algum GPS. O objetivo era não perder o controle. Tudo estava indo bem, até a chegada a São Paulo. Além da chuva, não contávamos com a falha da internet. Próximo da rodoviária do Tietê o GPS parou de funcionar. Era nesse exato momento que deveríamos pegar o caminho que nos levaria para o local do curso. Desgraça pouca é bobagem!

– Navegadora, para onde eu vou agora?

Navegadora é um jeito carinhoso que ele me chama quando viajamos para algum lugar pela primeira vez e eu assumo o mapa ou GPS. Fico responsável em seguir e dar as orientações ao piloto.

– Espera um pouco. Parece que não está atualizando a rota?

Apesar de ter estudado o caminho, preferi seguir o GPS em tempo real.

– Jussara (*ups*, nome inteiro!), aonde tenho que virar?

Sinto a irritação dele no tom de voz.

– Espera um pouco, o GPS está atualizando. Essa internet tinha que dar problema logo agora? – começo a ficar aflita. Afinal, já presenciei momentos parecidos.

– Se eu me lembro bem do mapa, acho que temos que virar nessa rua...

A impaciência dele dá indícios de descontrole. *Bem que eu podia ter um passiflora injetável nesse momento*, penso comigo.

– Melhor não seguir o caminho no "achômetro". Espera...

Tarde demais! Caminho errado, mais uma vez. Se pelo menos o piloto esperasse a orientação da navegadora antes de seguir a intuição masculina... Decisões tomadas no impulso geralmente não dão certo.

– Você pegou o caminho errado. Tínhamos que ter entrado na próxima – falo sem olhar para os lados. Continuo tentando reestabelecer a internet no *tablet*. Fico muito irritada com a impulsividade dele. *Será que ao invés de passiflora uma coleira de choque resolveria?*, penso com os meus botões. “Não vire nesse caminho. Não...zaap! Zaap! Isso, fique nessa direção”. Uns dois choques seriam suficientes.

– Jussara, você demorou muito para responder! Eu tinha que fazer alguma coisa. Não podia seguir o fluxo de carros.

A energia vibrava dentro do carro.

– Pelo menos que fosse na direção certa, não é? – estou tão brava que me vejo jogando o *tablet* na cabeça dura dele. *Mantenha seus impulsos de morte*, penso.

– Ok, tá bom! E agora?!

E agora? Eu poderia propor pararmos o carro para uma sessão de *Pranayama* no meio da marginal. Mas minha vontade mesmo é...

– Agora, senta e reza! Espera um pouco, está atualizando a rota novamente. Saco de internet!

Faço uma proposta arriscada:

– Acho melhor parar e pedir orientação para alguém. Não acredito, você tinha que pegar o caminho errado?

Silêncio por alguns minutos.

A sugestão de parar para pedir ajuda não veio em uma boa hora. O Multitarefeiro, definitivamente, não gosta de pedir orientação. Estou ciente que essa não é uma característica somente dele, mas de todos os homens da face da Terra. Ao contrário dos homens, as mulheres quando estão no volante, se por acaso perceberem que estão perdidas, não acham difícil parar o carro e pedir ajuda (algumas param até mesmo no meio da rua). É por esse motivo que nós, mulheres, não ficamos rodando sem destino por muito tempo. Já os homens são orgulhosos. Não gostam de admitir que estão perdidos. Para eles é como assinar a confissão de erro.

Conforme mencionei no começo da nossa história, a leitura me ajudou muito a entender a diferença entre homens e mulheres, em especial, me ajudou a lidar com ela. O livro "Homens são de Marte e Mulheres são de Vênus" do autor John Gray<sup>[2]</sup> foi fundamental para esse entendimento. Para Gray, a mulher sugerir ao homem solicitar ajuda quando está perdido é como se ela estivesse o julgando um incompetente. Os homens estão acostumados a lidarem com suas coisas por conta própria, sem precisar que lhes digam o que fazer. Eles se consideram autossuficientes. Por isso, fazer algo por sua conta e risco é sinônimo de competência e poder.

Os homens preferem eles mesmos resolverem seus problemas. Eles somente aceitarão algum aconselhamento a menos que, por vontade própria, tomem a iniciativa de pedir ajuda. Do contrário, qualquer sugestão não será bem-vinda. O interessante é que nós, mulheres, sempre queremos dar nossos "pitacos". O Multitarefeiro diz que dou sugestão ou apresento soluções até mesmo quando não sou solicitada. Não é bem assim... ou melhor, pensando bem, pode até ser.

O mais engraçado é que, algum tempo atrás, em alguns aspectos citados no livro, me identificava mais com os marcianos do que com as venusianas. E isso me desapontou muito. Eu realmente tinha o meu lado marciano mais aflorado que o de venusiana. Não que eu não seja feminina, eu sou! Mas é que eu era um tanto quanto prática demais com as coisas e talvez me faltasse a sensibilidade feminina. Além disso, eu não me sentia como a mulher da minha própria casa. Era o meu marido que preparava o café, lavava a louça depois, passeava com os cachorros, lavava a frente da casa onde os cachorros faziam xixi e cocô, fazia as compras no supermercado. Até a lista de compras eu tinha preguiça de fazer. Hoje olho para trás e vejo como ele me ajudou. Apesar do trabalho dele ser mais flexível com relação aos horários, ele de fato me ajudou muito. Claro que homens e mulheres precisam dividir as tarefas, mas penso que poderia ter contribuído mais. E, por isso, muitas vezes me senti mais marciano do que venusiana.

Acredito que esse meu jeito foi moldado desde os tempos que morava com os meus pais. Minha mãe não se importava que eu não a ajudasse em casa. Ela sempre me motivou a estudar, abdicando da minha ajuda para que eu me dedicasse aos estudos. Por outro lado, meu marido foi educado pela mãe, cujos pais se separaram quando ele ainda era adolescente. Ela o ensinou a ser organizado e a ajudar nas tarefas de casa. A única exceção era cozinhar. Isso ele não faz mesmo!



Por outro lado, tirando os afazeres domésticos, as demais características e desejos femininos eu preencho com louvor: falo demais, adoro cremes, sapatos, roupas, fofocar com as amigas, filme de comédia romântica, levo uma eternidade para me arrumar para sair, etc.

Mas, retornando ao curso em São Paulo...

Ficamos perdidos por aproximadamente uma hora. Entra rua, sai rua. Me sentia no jogo do *Pac-Man*. Fiquei até tonta. O GPS atualizando a todo momento e o Multitarefeiro sem paciência. As ruas de São Paulo não são como das cidades do interior. Se você se perde em Taubaté, basta dirigir mais alguns metros e retornar no próximo quarteirão. Agora, ficou perdido em São Paulo ou qualquer outra grande metrópole? Sinto muito, você vai ter que dirigir para um lugar muito, muito distante até retornar ao ponto de partida.

Lembra-se da minha sugestão "não solicitada" sobre pedir ajuda? Para minha felicidade, ele cedeu. Depois de algumas orientações, chegamos ao local do curso com apenas 30 minutos de atraso.

– Eu não volto mais para São Paulo! Pode esquecer! – esbraveja ele enquanto tranca o carro.

*Será que eu vou dar conta de fazer a massagem cardíaca caso ele sofra um ataque do coração?*, penso comigo.

– Voltamos sim. Não vai ser um episódio como esse que nos fará desistir. Temos amigos em São Paulo, quero voltar para curtir teatro, bares, coisas que não consegui aproveitar nos tempos que morava por aqui.

Mesmo com o clima tenso na chegada, o curso foi muito bom. A tensão foi se desfazendo no decorrer da palestra. Depois do curso, fomos a um restaurante árabe com uma amiga dos tempos que trabalhava em São Paulo. Dessa vez sem errar. No retorno para Taubaté, nossa amiga nos ajudou a pegar o caminho correto de volta.

A respeito do projeto da creche para cães, pensamos melhor e decidimos que seria inviável devido à dificuldade de execução e a nossa falta de experiência no assunto. Além do mais, chegamos à conclusão que esse negócio tomaria muito nosso tempo, principalmente nos finais de semana. Seria como andar no caminho contrário aos nossos objetivos, cujas prioridades eram: *qualidade de vida, nosso casamento* e, no meu caso, *descobrir uma nova atividade que me despertasse paixão*. Apesar da creche ter sido uma ideia minha, veio à tona em um momento daqueles em que você "atira para todos os lados".

Depois desse episódio inesquecível, retornar para São Paulo foi possível

graças a um novo aplicativo de GPS. Fizemos o teste em junho de 2016, quando fomos visitar um casal de amigos na cidade de Rondonópolis, no estado do Mato Grosso. Comprei as passagens aéreas em uma promoção, com saída do aeroporto de Congonhas.

Nunca havíamos pego o voo no aeroporto de Congonhas. Por esse motivo, o Multitarefeiro não gostou muito da ideia de ir para São Paulo novamente. Ainda mais em direção a um endereço desconhecido por ele. Na maioria das vezes, nossas viagens de avião saem do aeroporto de Guarulhos. Ele fez questão de decorar o caminho.

Desta vez, o aplicativo foi a nossa salvação (minha, em particular). Ele adorou a ferramenta. Voltei a ser a navegadora oficial. Nas viagens que se seguiram, assim que entramos no carro, ele já diz:

– Navegadora, já ligou o GPS?

Esse episódio me fez refletir como o simples fato de sermos homem e mulher já nos torna pessoas tão diferentes. No curso em São Paulo, quando o Multitarefeiro pegou a rota errada senti o meu desespero por ter se enganado no caminho. Do meu lado, o total despreparo para agir na situação. Não tentei acalmá-lo, mas fiquei tão angustiada quanto ele. Todo e qualquer conselho que eu dava (àqueles não solicitados) não era bem aceito, pelo contrário, sentia como se ele me quisesse de boca fechada.

Mais uma vez apelo para as principais diferenças dos homens e das mulheres do livro de Gray, no qual diz que as mulheres sentem necessidade de falar, desabafar, principalmente, quando não estão se sentindo bem. O homem, ao contrário, quando tem algum problema, quer ficar sozinho e evita conversar. Ele se fecha no seu mundo e somente voltará a conversar quando achar uma solução para o problema que o está afligindo. Para o autor, os homens quando manifestam esse tipo de atitude estão indo para um outro “lugar”; suas *cavernas*.

Eu sei o exato momento que o Multitarefeiro está indo para sua caverna particular: *o sofá*. Ele abre o computador, liga a TV e procura por um filme repetido. De preferência, aquele já visto uma centena de vezes. A lista é longa. A sequência do agente desmemoriado Jason Bourne talvez seja um dos mais assistidos. Não preciso nem olhar mais para a tela da TV. O meu poder de identificação está tão afiado que eu poderia ganhar dinheiro participando de um programa de perguntas e respostas: "Qual é o nome do filme com apenas uma fala do personagem?" Já decorei até as vozes dos dubladores.

ACHERON - NACIONAIS - APOLLYMI

Costumava ficar bem irritada. Meu Deus, como ele pode assistir esse filme tantas vezes? Ele já o assistiu na semana passada! Espera aí, ou foi no começo dessa semana? O meu desejo era sentar no sofá e assistir com ele uma programação atual, um documentário, ou até mesmo um filme. Mas, por favor, sem ser repetido. Também tenho os meus repetidos preferidos, tais como: "Uma Linda Mulher", "Comer, Rezar, Amar", "Cinema Paradiso" e os filmes da Bridget Jones. No entanto, diferente do Multitarefeiro, espero pelo menos alguns meses para assisti-los novamente.

Por um certo tempo fiquei preocupada com essa atitude dele. Ele não deve estar normal, já cheguei a pensar. Pesquisei na internet e encontrei que era de fato uma atitude masculina. Foi um alívio! Logo depois, tomei coragem e o questionei sobre o motivo de assistir o mesmo filme várias vezes. Ele me disse que o fazia relaxar de um dia estressante. Como era um filme que ele já havia assistido então não precisava pensar muito ou se importar com o que iria acontecer com os personagens, pois ele já sabia. Essa rotina o ajudava a se desligar dos problemas. Psicologia masculina. E não para por aí... *ele assiste os filmes em português, com legenda em português*. E mesmo com o computador à frente, tem momentos que ele faz uma pausa no que está fazendo e dedica atenção total à cena repetida.

Desde a nossa conversa, deixei de me preocupar quando ele liga a TV e coloca na A múmia, Star Wars ou Anjos da Noite e todas as suas "intermináveis" continuações. Enquanto ele alivia o estresse, me dedicava mais aos livros a fim de descobrir um novo propósito de vida. E, definitivamente, passei a entender que esse é o seu momento de ir para a sua "caverna".

Mas ainda tinha uma outra questão: *ele queria sossego, eu queria ser ouvida*.

A minha vontade era iniciar uma conversa dessa forma:

– QAP, QSL, <sup>[3]</sup> Jussara falando. Multitarefeiro na escuta?

Não que o meu marido não seja um bom ouvinte, ele me escuta quando temos uma conversa mais séria, seja no sofá (caso não esteja passando a lista dos "favoritos repetidos") ou relaxando no quarto antes de dormir. Porém, na correria do dia a dia, por vezes, ele não presta a mínima atenção no que eu falo. Sempre mexendo no celular, no computador, ou está enfiado na sua "caverna". O pior momento é quando eu falo com ele e, ao invés de responder, surge aquele silêncio de espera de operadora de celular. Daí, você cansada de esperar, faz mais uma tentativa:

ACHERON - NACIONAIS - APOLLYMI

– Mor, você escutou o que eu disse?

Ele olha para frente, para o nada, silêncio novamente. Estamos na mesa de café. De repente, ele pega mais um pedaço de bolo...

– Precisamos conversar sobre o que aconteceu hoje de manhã. Além do mais, vai ter a Bienal na próxima semana e eu gostaria de ir. Aproveitei e entrei em contato com a... – disparo, repetindo o que já havia dito. Naqueles dias de TPM, tenho vontade de jogar o café na cara dele para chamar sua atenção.

– Ok – ele responde. O celular apita e ele olha para a nova mensagem recebida.

Odeio celular na mesa enquanto estamos comendo. Já discutimos a respeito, em vão.

– Ok, o quê? Você prestou atenção no que eu disse? – para acalmar, começo a repetir um mantra mentalmente.

Depois de alguns segundos...

– Claro, você quer ir na Bienal – responde com a boca cheia de bolo. Com o celular na mão lendo a mensagem recém-chegada.

– O que mais eu falei? – tenho vontade de pegar o celular e lançar na parede. Talvez não seria uma boa ideia. Decido voltar para o mantra.

– Nossa, preciso ir no banheiro urgente. Você colocou kefir no bolo? – ele se levanta e foge da conversa. *Kefir* é um probiótico para soltar o intestino.

Os homens não gostam de conselhos e sugestões e as mulheres só querem ser ouvidas. Não aceitamos não sermos ouvidas pelo homem e ver nossos conselhos serem ignorados. Até a mais forte das mulheres se sentiria abandonada e desamparada. Me encaixo nessa situação. E de certa forma, por um tempo, isso abalou a minha confiança com relação ao meu marido. Pensava comigo, se ele não leva em consideração o que eu falo, então ele não se importa. Se ele não se importa comigo, por que vou me importar com ele?

Da mesma forma que as mulheres devem se policiar nos conselhos não solicitados, os homens precisam aprender a escutar mais. Somente o ato de parar por um instante e prestar atenção no que estamos dizendo satisfaz 90% de nossas necessidades. Os outros 10% são produtos para o cabelo, roupas, sapatos, enfim, algum artigo de beleza.

Na maioria das vezes eu tenho necessidade de falar sobre aquilo que me incomoda. Já o Multitarefeiro apenas escuta, prefere não discutir. Ele me confidenciou que leva 24 horas para digerir os sentimentos ruins gerados em

nossas discussões. Eu não consigo. Se ficar remoendo aquele sentimento por 24 horas eu já teria morrido de infarto fulminante. *Será que as 24 horas são influência do seriado do agente secreto Jack Bauer? É, pode ser...*

Resolvi questioná-lo sobre o motivo que ele não levava em consideração os meus conselhos. Por que ele os ignorava? Me sentia mais ofendida ainda quando ele acatava o conselho de uma pessoa próxima. Fui tirar satisfação. A resposta dele foi a seguinte:

– Jussara, todas as vezes que você me dá algum conselho aproveita para me criticar. Ao invés de me motivar, você me desmotiva – saiu e me largou essa *bomba*. Senti um soco na boca do estômago.

E tem mais... outro *feedback*, esse eu não pedi. Ele confidenciou que havia dias que ele não tinha paciência para me escutar. E, se ele se esforçava para fazê-lo, ficava mais irritado ainda. Ele compartilhou que em alguns momentos não se sentia preparado para me ouvir. Esses momentos eram: no período da manhã, quando estivesse saindo para trabalhar; no computador, quando estivesse preparando material para consultoria; quando estivesse lendo seus e-mails e durante as refeições.

Por fim, suas confissões foram importantes para mim. Me fizeram refletir sobre minhas atitudes com ele. A minha intenção, em hipótese alguma, era desmotivá-lo a me escutar. Mas era o que eu estava fazendo, inconscientemente.

O episódio de São Paulo também me ajudou a entender melhor nossas diferenças e os motivos dele não gostar de ouvir conselhos ou receber sugestões minhas a todo momento. Minhas sugestões soavam uma reafirmação ao seu erro, como se o estivesse chamando de incompetente.

Do meu lado, lhe confidenciei que precisava mais da sua atenção, e então, fizemos um trato. Eu me policiaria na fala – mesmo que por dentro o meu desejo era dar os meus "pitacos" não solicitados –, e ele, passaria a me escutar mais, claro, fora dos horários preestabelecidos acima.

Nossa relação e as conversas a partir de então começaram a melhorar. Ele havia deixado de compartilhar comigo seus problemas com receio das minhas críticas. Começa assim o motivo dos afastamentos de casais. Hoje ele se sente mais confortável em dividi-los.

Por enquanto, a passagem de volta para Marte do Multitarefeiro estaria pré-reservada. Não gostaria de usá-la. Rezei e pedi iluminação para não precisar mandá-lo de volta para os marcianos, pois, do meu lado, eu estava bem confortável com as venusianas.

Apesar de tudo, eu ainda estava inquieta. Meu relacionamento começava a se acertar, mas parecia que me faltava algo. Mas isso são cenas dos próximos capítulos.

Por falar em planetas e suas constelações, deixei as venusianas para dar uma voltinha pelos anéis de Saturno, aonde começaria a encontrar algumas respostas.

## 3

**O Retorno de Saturno**

*"Nunca é tarde demais para ser o que você poderia ter sido."*  
**George Eliot**

Sempre fui uma pessoa muito dinâmica – estudar e trabalhar sempre fizeram parte da minha vida. Na adolescência gostava de sair com os amigos, churrascos da faculdade, sair para dançar. Afinal, curtir a vida e me divertir. As saídas estendiam-se noite adentro até amanhecer. Era uma pessoa de muita energia e muito bom humor. Sim, você não leu errado, eu "era". As responsabilidades da vida fizeram toda energia e o bom humor se esvaír aos poucos.

Sou baiana de nascimento, como meu pai. Nasci numa cidade chamada Jequié, no interior da Bahia. Aos 3 anos me mudei com os meus pais, irmão e irmã mais velhos para o interior de Minas, onde a família da minha mãe morava. Minha vida de mudanças começaria novamente somente aos 18 anos, quando saí de casa para morar numa cidade próxima para fazer curso pré-vestibular. Fiquei por um ano. Depois, aos 19, passei no vestibular da Universidade de Taubaté. Lá estava eu de "mala e cuia" mais uma vez. O Vale do Paraíba seria um ótimo local para estudar e trabalhar.

O Multitarefeiro e eu nos conhecemos em um barzinho na cidade, frequentado por jovens universitários e vanguardistas que adoravam rock dos anos 1980 e 1990, tais como: *Jon Bon Jovi, Pink Floyd, Kiss, Led Zeppelin, Black Sabbath*. Nos tempos de república, era o ponto de encontro do pessoal da faculdade e de amigos. Nesse dia, apenas uma amiga da faculdade e eu fomos ao bar. Me vejo abandonada no início da balada. Minha amiga não perdeu tempo. Num piscar de olhos, já estava atracada com um paquera em um dos cantos escuros do barzinho.

Era o final dos anos 1990 e os computadores de mesa estavam se popularizando. Havia um computador disponível para bate-papo próximo do banheiro feminino. Além do bate-papo, havia aplicativos engraçados, por

ACHERON - NACIONAIS - APOLLYMI

exemplo, uma vaca que mugia. Sim, as pessoas paravam na frente do computador para fazer a vaca mugir, com apenas um clique. Às vezes tinha fila para conversar no *chat* e para fazer a vaca mugir!

A pessoa que viria a ser meu futuro marido estava sentado em frente ao computador conversando em uma das salas de bate-papo. Como estava sozinha, procurei alguém para conversar. Parei do seu lado e perguntei como funcionava esse tal de *chat*. Ele também estava sozinho. Muito simpático e educado, olhou para o lado e começou a me dar atenção. A partir daí, iniciamos uma conversa.

Agora me digam, quem vai para um barzinho e senta na frente de um computador para bater papo enquanto o *rock'n roll* está rolando solto no palco? Ainda assim, senti uma certa afinidade por ele. Eu não sabia, mas era o Universo nos apresentando um para o outro e a atração entre os opostos em ação. Nessa noite só conversamos e ele me deu uma carona.

Depois de mais alguns encontros, começamos a namorar. Pena que duraria só três meses. Não teve jeito. Nossas diferenças falariam mais alto no começo da relação. Éramos "Eduardo e Mônica"<sup>[4]</sup> do Legião Urbana. Eu gostava da balada e ele de ficar em casa comendo pizza e assistindo filmes; ele gostava de estudar e eu... até que gostava, porém mais próximo das provas; eu adorava fazer novas amizades, ele era uma pessoa de poucos amigos. Legião Urbana? Ele nem sabia quem era a banda naquela época.

Era sábado à noite, as meninas da república estavam se arrumando para sair. Iriam no barzinho do nosso primeiro encontro. Que vontade de ir também! Porém, não podia, havia combinado com o Multitarefeiro que eu o esperaria em casa. Ele trabalhava à noite e, justamente naquele final de semana, ele foi selecionado para trabalhar de hora extra. Ele chegaria por volta das 2 horas, traria pizza e assistiríamos um filme (novidade!).

A separação aconteceria nesse dia. Senti um formigamento no corpo. A vontade de ir junto era muito grande. Por isso, não resisti, e segui o *fluxo*. Mas não sem antes deixar um recado na porta da frente. Naquela época ninguém tinha celular e o meio de telefonia mais próximo era um orelhão do outro lado do quarteirão, em frente ao Corpo de Bombeiros. No bilhete escrevi o seguinte: "Mor, fui para o barzinho com o pessoal. Te espero lá!"

Ele até apareceu... só que uma semana depois, na porta da república. Alegamos diferenças irreconciliáveis, e terminamos.

O reencontro aconteceria dois anos depois, no ano do *Bug do Milênio*.<sup>[5]</sup> Foi um encontro rápido, no centro de Taubaté. Trocamos apenas um "oi" e o



meu coração disparou. Mais uma vez fui a atirada da relação e resolvi ligar. Não deu outra, voltamos a namorar.

O período de namoro se estendeu por dez anos. Depois da faculdade, fizemos intercâmbio no exterior e, em seguida, cada um se dedicou a sua pós-graduação. O casamento aconteceu em 2010. A cerimônia foi em uma fazenda ao ar livre com a família e os amigos mais próximos. Esse dia se tornaria o dia mais feliz da minha vida. Teve uns contratempos, como o sumiço de alguns queijos do *buffet* do casamento. Mas já viu, família mineira. Foi falha minha, eu deveria ter avisado a dona do *buffet* que mineiro não resistia a um queijo. E tinha tantos dando sopa!

Nos primeiros anos de casados não tivemos grandes problemas de convivência. O clima começou a "esquentar" mesmo em 2014. Assumo ter uma parcela considerável de culpa quando as divergências começaram a balançar a relação. O motivo, vou explicar.

Sou muito fã do Legião Urbana. Quando o disco *O Descobrimento do Brasil* foi lançado, em pouco tempo decorei todas as letras. Em especial, tinha uma preferência pela música "Vinte e Nove"<sup>[6]</sup>: "*E aos vinte nove com retorno de Saturno, decidi começar a viver...*"

Para falar a verdade, apesar de adorar a música, nunca soube ao certo o significado do termo: *retorno de Saturno*. Somente viria a entender no atual momento de vida. A única diferença: meu retorno de Saturno estava acontecendo aos 39 anos, e não aos 29 anos, conforme afirma a astrologia. Talvez seja porque os 29 de ontem são os 39 de hoje. Mesmo assim, os astrólogos que me perdoem, no meu caso o meu retorno de Saturno aconteceu aos 39, e ponto final.

Para quem não sabe, o *retorno de Saturno* é uma fase de despertar. Nessa fase sentimos uma urgência em encontrar um sentido para vida. Passamos a questionar tudo que faz parte do nosso Universo: trabalho, família, amigos, casamento, namoro e, para alguns, até a opção sexual. Fazemos uma retrospectiva e colocamos na balança tudo que vale a pena dar continuidade. Tecnicamente, refere-se ao tempo necessário para o planeta Saturno realizar uma volta completa em torno do Sol. Enquanto a Terra leva 365 dias para dar essa volta, Saturno leva em torno de 29 anos. Diferente da Terra, em Saturno os 29 anos seria o primeiro ano de vida completos de um indivíduo. Imagina que maravilha se contasse dessa forma? Passaríamos dos 2.000 anos facilmente.

No meu caso, eu senti uma urgência, uma ânsia por mudança. Senti

como se tivesse me deparado no meio do caminho com uma encruzilhada. À frente, dois letreiros luminosos indicando uma estrada a ser seguida, e uma delas deveria ser escolhida.

O sentimento de dúvida estava me consumindo: dúvida no casamento, dúvida se deveria continuar no trabalho, dúvida se estava seguindo a profissão certa... E para piorar, as divergências no relacionamento nos levavam às discussões quase todos os dias. Não havia consenso entre o meu marido e eu, nenhum dos dois dava o braço a torcer. Os *DRs* (o famoso "Vamos Discutir a Relação") já não adiantavam nada. E acho que às vezes até pioravam.

Estava claro que a "volta completa do planeta" estava interferindo no meu relacionamento. Além do mais, com tantas dúvidas, em casa, eu queria tudo do meu jeito. Era como se eu tivesse um objetivo: *mudar o meu marido*. A questão é que você não muda o outro. Segundo nossa *terapeuta ayurvédica*, a mudança somente acontece por intermédio da influência, por meio de gestos e ações diárias que vão sendo percebidos pelo outro aos poucos, com o passar do tempo.

No trabalho, o meu mundo começou a chacoalhar em 2015. No início do ano decidi que estava na hora de aprimorar meus conhecimentos profissionais. Já havia me dedicado por mais de 10 anos à área financeira. A maior parte desse tempo em empresas multinacionais. Acreditava que continuar me aperfeiçoando nessa mesma área me ajudaria a crescer profissionalmente. Quando tomei essa decisão tinha certeza que receberia o total apoio do meu chefe. E de fato o recebi. Foi então que voltei à faculdade depois de treze anos de formada. Optei em fazer o curso de Contabilidade.

Sou graduada em Administração e atuava como coordenadora financeira. O plano era o seguinte: com o diploma do curso de Contabilidade em mãos, poderia me candidatar a uma vaga na área de Controladoria da empresa que trabalhava. Os passos seguintes seriam, alcançar a vaga de Gerente Financeiro, ou até quem sabe, após alguns anos, a Diretora Financeira de uma grande empresa.

Nas primeiras semanas de aula senti a diferença da pausa dos anos de faculdade. Naquela época, com vinte e poucos anos, conciliar trabalho, estudo e balada não parecia ser tão difícil. Foi então que percebi que harmonizar aulas na faculdade com o atual ritmo de trabalho não seria nada fácil. Quando chegava os finais de semana, que martírio, como eu queria tirar uma soneca depois do almoço de domingo. Mas não conseguia relaxar

porque tinha que estudar. Para piorar a situação, me sentia totalmente deslocada. A maioria dos alunos da minha sala estava na faixa dos 20 anos, enquanto eu, a caminho dos 40!

Em abril, justamente no início das provas na faculdade, tivemos uma grande perda, a mãe do meu marido veio a falecer. Era uma pessoa maravilhosa. Nesse momento, mais do que nunca, ele precisava da minha atenção e apoio. Era um sinal. A morte da minha sogra foi o pontapé inicial para as mudanças.

A partir de então, comecei a repensar minha carreira profissional. Será que foi uma boa escolha voltar a estudar? Será mesmo que quero continuar trabalhando na área financeira nos próximos anos? Tornar-me gerente financeiro em uma multinacional, será? Era como se uma retrospectiva dos últimos anos começasse a passar na minha cabeça. Minha vida parecia um quebra-cabeça cujas peças não estavam se encaixando. Havia um monte de peças de uma cor só espalhadas pela mesa.

Ao contrário da minha rotina, os horários do Multitarefeiro eram e ainda são bastante flexíveis. Ele atua como consultor de empresas. Há dias da semana em que ele começa a trabalhar um pouco mais tarde e, em outros, sai mais cedo de casa. Por certos períodos do dia ele continua o trabalho em casa, o chamado *Home Office*. Essa rotina flexível o permite ter tempo para si mesmo. Ele consegue cortar o cabelo, fazer compras de supermercado no horário comercial, passear com os cachorros de manhã antes de trabalhar, entre outras atividades. Ele é quem planeja sua rotina diária. O problema é que nos últimos anos eu tinha uma certa inveja dele. Isso mesmo, eu tinha inveja do meu próprio marido. E não era inveja "branca", não! Era inveja negra, *black out* total! Dedicávamos as mesmas quantidades de horas trabalhando; entre 9 a 10 horas por dia. A questão era que eu tampouco conseguia fazer as sobrancelhas. Não havia flexibilidade nos meus horários. O pouco tempo que me restava só pensava em dormir, tamanho o cansaço físico e mental. Meus finais de semana se pareciam mais com a "Betty, a Feia" – óculos fundo de garrafa (tenho miopia), sobrancelha e depilação por fazer, banho sem tomar (às vezes, não todos os finais de semana... talvez a maioria, no inverno), roupa velha (que delícia!) –, do que para "Bela Adormecida", se o Multitarefeiro me acordasse com um beijo estaria arriscando a sua própria vida.

Levando em consideração as atribulações na nossa vida pessoal e meu

estado mental atual, resolvemos sentar e conversar. Fizemos um planejamento financeiro e de qualidade de vida. Pensamos nos pós e contras e decidimos: eu deixaria o trabalho no começo de 2016. Seria um ano sabático em busca de equilíbrio. E, com relação ao casal, faríamos alguma atividade juntos para criar uma sintonia e apaziguar as diferenças.

Em maio de 2015 cancelei o curso de contabilidade, com o aval do meu chefe. Até mesmo porque a empresa pagava as mensalidades. A respeito da minha decisão de deixar o cargo, esse anúncio seria feito em um outro momento, em janeiro de 2016.

Mas esse episódio vou dividir com vocês nos próximos capítulos. Por enquanto gostaria de compartilhar outro fator que nos ajudou nessa fase de transição – nossos bichos de estimação. Sem eles, eu acredito (não, eu tenho certeza!), estaríamos sorrindo menos. Eles nos ajudaram a exercitar a paciência e a tolerância no casamento. Ademais, eles me ensinaram um pouco mais sobre o amor incondicional, aquele que você não espera nada em troca. Pensando bem, no caso deles um pote de ração e uma água fresquinha não seriam nada mal! Ah, um petisco e um ossinho também! E é sobre esses "doutores da alegria de quatro patas" que vou lhes apresentar no capítulo a seguir.

Apenas um alerta para pessoas com problemas do coração.

Cuidado.

A seguir relatos de pura fofurice!

## Doutores da alegria de quatro patas

*“Felizes os cães, que pelo faro descobrem os amigos.”*

**Machado de Assis**

*“Os cães nunca me mordem. Só os humanos.”*

**Marilyn Monroe**

Um ano após nosso casamento, em 2011, lá estava eu focada no trabalho e o Multitarefeiro me liga.

– Tenho uma surpresa para você! – seu tom de voz era de pura empolgação.

– Surpresa? Que surpresa? – desconfio, o Multitarefeiro não é de surpresas.

– Comprei um bichinho de estimação!

Não acredito, minhas preces foram atendidas! Um cachorrinho nesse momento seria melhor que um *voucher* sem limite de compras na *Zara*, a loja de roupas que eu adoro.

Eu queria muito ter um cachorrinho em casa. Morávamos em um apartamento no centro de Taubaté e planejava adotar ou comprar um de porte pequeno, bem mais fácil de cuidar.

– Não acredito! Que lindo, Mor! Um cachorrinho? – transmito todo amor do mundo para ele pelo telefone. Entro no clima. Minha equipe de trabalho se entreolha, procurando saber o que está acontecendo.

– Não! – responde ainda empolgado, sua intenção é não quebrar o clima de suspense.

– Não? – a euforia do início da conversa começa a diminuir. Volto a ficar desconfiada.

– Tenta adivinhar!

*Será que ele não percebeu que meu tom de voz mudou?*

– Ah Mor, não sei... um gato? Você arrumou um gato? Você sabe que eu queria um cachorro e não um gato! – retorno para o trabalho no

computador enquanto falo ao telefone. Começo a ficar desanimada e preocupada. *Fala logo, vai*, penso comigo.

– Não, não é um gato!

Ele realmente não percebeu que não estou mais empolgada! Esse meu marido... vive no mundo de Marte!

Me sinto naqueles programas de Domingo quando o apresentador guarda a matéria principal para o final da programação e o fim "surpreendente" somente é revelado depois de uns dez intervalos comerciais. Enquanto isso, ele tenta prender a atenção do telespectador para que não mude de canal. Não tenho a mínima paciência! "Você irá se surpreender com a história desse casal... a mulher queria muito ter um animal de estimação. Não saiam daí, voltamos já..."

– Fala logo, não sei! – expresso meus pensamentos. Relatório emocional nesse momento: de desanimada para começando a ficar irritada.

*Se ele me vier com um peixe ou um passarinho, desligo o telefone na cara dele.* Gosto de todos os animais, mas prefiro aqueles que eu possa abraçar, apertar, amassar, estrangular, amar... Quem não se lembra da *Felicia Duff*<sup>171</sup> do desenho da *Tiny Toon Adventures*? Os bichinhos queriam vê-la bem longe. Mas eu não seria assim... talvez, só um pouquinho!

– Um coelho! – ele responde como se fosse algo que eu quisesse muito. E ainda continua muito animado.

– Um coelho? – me esforço, mas não consigo lembrar de ter mencionado um coelho como uma preferência de animal de estimação. – Mas como é que se cuida de um coelho? – estou preocupada. A revelação realmente foi surpreendente.

– Mor, ele é muito fofo. Pequeninho. Temos que pensar em um nome para ele.

Ele nem presta atenção na minha pergunta. Ele está de fato muito animado com o coelho.

É, parece que já temos um novo integrante na família.

– Tá bom, quando eu chegar em casa nós escolhemos um nome. Deixa eu voltar para o trabalho. Mas antes... quanto você pagou no coelho? – desconfio desse presente. Como todos os outros, fora de uma data específica de comemoração. Não sei porque, mas vivo ganhando chocolates que são devorados pelo presenteador.

– Vinte e cinco reais. Ele é muito fofo, mesmo! – o preço foi dito em um tom mais baixo do que do resto da conversa.

Isso explica tudo. Um cachorro custaria bem mais.

– Ok. Deixa eu desligar que ainda tenho muito trabalho. Nos vemos mais tarde. Beijo.

– Tá bom! Beijo. Mas ele é muito fofo – ele repete. Acho que está preparando o terreno para quando eu chegar em casa, ou ele está mesmo apaixonado pelo coelho.

Assim que eu desliguei o telefone, falei para o pessoal que trabalhava comigo e eles caíram na risada. Com certeza, na hora de comprá-lo, ele levou em consideração o preço do bicho de estimação. Ele deve ter pensado: *Com o coelho ela esquece do cachorro, assim as despesas serão menores*. Esse Multitarefeiro, não dá ponto sem nó! Ele deve ter refletido sobre as despesas que se têm com um cachorro comparado com as despesas de um coelho. A única questão era que nunca tivemos um coelho e também não conhecíamos ninguém que tivesse um como bichinho de estimação.

Seria um desafio.

O Multitarefeiro já estava acostumado com bichos de estimação. Sua mãe adorava e teve vários gatos. Diferente da minha casa, em Minas, onde não tínhamos o costume de ter bichos de estimação. A primeira vez que peguei um cachorrinho na rua e levei para casa a minha mãe teve um colapso nervoso.

– Pode levar esse pulgento no mesmo local que você achou! Não tenho tempo de cuidar de cachorro! – ela disse soltando fogo pelas ventas.

Minha mãe sempre foi muito boa no drama. Ela é do tipo "minha mãe é uma peça". E lá estava eu dando meia-volta, aos prantos, com o cachorrinho nos braços. Já deu para perceber que a minha primeira relação com a adoção começou meio traumática. O único animal de estimação que tivemos foi uma pastora alemã chamada Raíssa. Meu irmão ganhou de um amigo dele. *Meu irmão pode!* Se fosse eu... tinha levado uma surra pela segunda tentativa de adoção.

– Não te falei para não trazer nenhum bicho para casa! – ela diria. Vejo a cara de ameaça dela com o chinelo brilhando na mão.

Depois do anúncio da surpresa por telefone, quando cheguei em casa foi amor à primeira vista. Ele era realmente muito fofo. E tinha cara de Chico. Não sei porque, mas na hora me veio esse nome. Simples, sem frescura. Ele era pequenininho, todo cinza, olhos amendoados e orelhas para cima. A sua pelagem era tão macia. Não havia como negar. Ele era mesmo uma fofura!

De início tivemos que aprender a cuidar dele. Foram muitas horas de pesquisa na internet. Só tinha um probleminha: sua urina tinha um cheiro muito forte e o cocô eram bolinhas duras espalhadas por toda a casa. Além disso, o coelho é um roedor. Ele roeu praticamente toda a nossa casa: sofá, livros, tapete, uma parte do assoalho do apartamento, chinelos... cada dia era uma surpresa. Por sorte, descobrimos que ele adorava roer caixas de papelão. Enquanto ele roía o papelão, os móveis e o apartamento estavam a salvo.

Conforme suspeitei desde o princípio, as despesas com o Chico eram bem baixas. A ração custava apenas R\$ 8,00 – um saco de cinco quilos –, e o veterinário R\$ 100,00 por consulta, isso a cada seis meses. O Multitarefeiro só não esperava as despesas extras com os estragos da casa. Nem eu! E, apesar de vivermos com uma bola de pelo na garganta, nós nos desmanchamos de amores por ele. Ele era muito brincalhão quando pequenino. Vivia dando seus pulinhos pela casa. Ele ficava na área de serviço enquanto estávamos trabalhando, mas tão logo chegávamos, ele era solto.

O Chico veio em um momento que eu estava precisando exercitar o meu lado afetivo, no que diz respeito a dar mais amor do que receber. Nesse sentido os coelhos são muito parecidos com os gatos e diferente dos cachorros. O coelho não pula no seu colo e lambe o seu rosto quando você chega em casa. Além do mais, ele só vai deixar você acariciá-lo quando se sentir seguro na sua presença, sentir confiança. Coelhos são presas, enquanto que cachorros são predadores.

O Chico surgiu quando os desentendimentos meu e do Multitarefeiro começaram, e também em um momento de muito estresse e transição no meu trabalho. Tinha acabado de assumir a coordenação do departamento financeiro, ficava até tarde trabalhando e estava sobrecarregada. E o meu marido, passava o dia divulgando seu trabalho de consultoria. Ao chegar em casa, o Chico era nossa distração de um dia atribulado.

Já foi comprovado que o tempo dedicado a cuidar de um bicho de estimação é considerado como uma terapia. O simples ato de conversar e brincar com eles ajudam a diminuir a tensão e o estresse do dia a dia. Aquela sensação boa de chegar em casa e ser recebido com alegria pelo seu animal de estimação, ou o prazer de cuidar dele com todo carinho, libera endorfina no cérebro. Essa endorfina auxilia no controle da pressão sanguínea causando uma sensação de bem-estar, além de melhorar a qualidade do sono.

A interação com animais também é capaz de melhorar o sistema imunológico, além de ajudar a desenvolver a memória, a capacidade motora,



promover a interação social e aumentar a autoestima de pessoas com algum tipo de enfermidade. O contato com o animal tem um efeito calmante e antidepressivo, podendo, em alguns casos, reduzir a quantidade dos medicamentos usados no tratamento.<sup>[8]</sup>

Como não temos filhos, nossos bichos nos ajudaram a desenvolver o amor incondicional, aquele que somente uma mãe sente por um filho. O amor que não se espera nada em troca. Eu sinto como se eles fossem meus filhos de verdade. Quando ainda trabalhava fora de casa, bastava vê-los felizes, pulando feito molas soltas com a minha chegada para acabar com todo aquele estresse de um dia inteiro de trabalho.

Em 2012, como morávamos de aluguel, decidimos que era a hora de termos a nossa casa. Um espaço maior para nós e para o Chico. Ele estava crescendo e passava a maior parte do tempo na lavanderia do apartamento.

Depois de muita procura, encontramos uma casa em um bairro tranquilo de Taubaté. Havia uma área de lazer aconchegante. Seria perfeito para acomodar o Chico. Fechamos o negócio naquele mesmo ano e nos mudamos. Com a mudança para a casa nova, achamos que o Chico precisava de uma companheira.

A Tina chegou em nossa casa no final de 2012, mas primeiro castramos o Chico para não haver surpresas e uma casa cheia de coelhinhos. Ela era muito brava e mandona. Ele cresceu e ficou um coelho muito tranquilo, e ela sempre muito geniosa. O Multitarefeiro dizia que ela tinha para quem puxar. Quando a vimos pela primeira vez na loja, ao invés dela fazer o xixi dentro da gaiola, ela mandou um jato na nossa direção através da grade enquanto a observávamos. Achamos aquilo engraçado e decidimos levá-la para casa. Tenho minhas dúvidas se o Chico gostou da ideia. Ela era o oposto do Chico. Sua pelagem era mesclada de marrom-escuro e claro. Sua característica marcante era uma juba parecida com a de um leão. Essa raça é conhecida por *Lion Head*, por causa da juba. Decidimos que seu nome seria Tina, de *Tina Turner* (ela era a cara da cantora famosa, bem... talvez não a cara, mas a cabeleira). E, mesmo não dando sossego para o Chico, sentíamos que ela o amava. Eles ficavam no quintal em um cercado improvisado e o soltávamos uma vez por semana. Quando eles estavam soltos, tínhamos que monitorá-los, pois a Tina provocou um curto circuito em casa, depois de roer o fio da geladeira. Quase tivemos uma coelha eletrocutada. Por sorte não aconteceu nada com ela – fora o choque que ela deve ter levado.

No entanto, em 2015, para o bem deles tivemos que doá-los. Eles

criaram e o cercado que improvisamos era insuficiente. Não podíamos deixá-los soltos direto, primeiro porque faziam xixi e cocô por todos os lugares (tentamos adestrá-los, mas sem nenhum sucesso) e, segundo porque eles roíam tudo que viam pela frente, principalmente as plantas do jardim do quintal.

Foi então que tivemos que tomar a difícil decisão de encontrar um local mais apropriado para eles viverem. Com bastante espaço e alimentação saudável, de preferência que fosse um sítio, uma chácara ou uma casa com um quintal grande. A alimentação nós podíamos proporcionar, mas o local... não tínhamos condição de mudar naquele momento. Começamos a pesquisar e a fazer pensamentos positivos idealizando um local perfeito para eles. E, após duas semanas de procura, o Multitarefeiro descobriu a "Ilha dos Coelhos" em um hotel famoso em Taubaté. O dia da despedida foi difícil, mas tínhamos certeza que eles viveriam livres e felizes na ilha.

Havia mais dois integrantes na casa: a Mel e o Tim. Eles vieram se juntar à família em 2012 e 2013, respectivamente. Dizemos que foram eles que nos adotaram, e não o contrário. A Mel seguiu o meu marido desde o local que ele prestava consultoria até a farmácia próxima. Mesmo pensando em ter um cachorro menor, não hesitei e disse que ela seria muito bem-vinda. Estava com aproximadamente seis meses de idade quando o encontrou. Ela é uma fofa e seu nome é devido sua pelagem cor de mel. Ela parece um cãozinho albino. As sobrancelhas claras e o focinho despigmentado. O mais interessante, é que com o seu jeito doce ela tem mais amigos no bairro do que a gente. Às vezes, quando estamos assistindo tevê na sala, ouvimos alguém parar e brincar com ela através do portão da garagem. Ela nos ajudou a interagir com várias pessoas na vizinhança.

O Tim também nos adotou. Ele é o malandro da casa. Por isso o nome, Tim, de Tim Maia. O cantor era conhecido pelo seu jeito malandro, brigão, esquentado. O Tim também é assim, quer brigar com todos os cachorros que encontra. Ele tem uma pelagem linda, negra, reluzente, e uma faixa branca no peito e nas patas. Parece que usa fraque. A orelha caída é o seu charme. Ele chegou perdido em casa, seguindo uma vizinha que morava em um prédio no final da rua. Essa vizinha e seus filhos já eram amigos da Mel. Ela não pôde acolhê-lo porque já tinha cachorro e morava em apartamento. Assim, como ele não tinha onde ficar, decidimos acolher o "meliante" até encontrar seu antigo dono. Tiramos algumas fotos, divulgamos em alguns sites e no Pet

Shop próximo à nossa casa. Felizmente, ninguém apareceu! Ele é o palhaço da casa e se deu muito bem com a Mel. Ela é o único cão que ele respeita, sem querer partir para briga. Ela rosnou, tá rosnado!

Decidi dedicar um capítulo desse livro para falar sobre os meus bichos de estimação devido à grande diferença que eles fizeram na nossa vida desde que chegaram, em especial, na minha. Eles me ajudaram não somente a contrabalancear a vida, mas também a recuperar a sensibilidade. Sensibilidade perdida com o tempo, pois havia me transformado em uma pessoa muito crítica com as situações e com as pessoas. Sinto minha energia renovada todas as vezes que os abraço. O meu relacionamento também foi beneficiado com a chegada deles. Eles nos ajudaram a controlar o estresse e sermos mais tolerantes depois de um dia atribulado de trabalho. Somos tolerantes quando eles querem compartilhar conosco nossa refeição, quando enchem a casa e o sofá de pelos, quando raspam a porta para entrar dentro de casa ao escutarem um trovão, quando fogem ao encontrar o portão aberto, por sair latindo querendo tirar satisfação com os cães da vizinhança. Mesmo assim, eles foram muito importantes nesse período de mudanças.

Todos temos um propósito nessa vida, o nosso *dharma*. Os bichos de estimação não são pessoas, mas assumem uma posição na vida de seus donos e no Universo com o objetivo de cumprir um compromisso proposto para sua vida. Talvez eles não tenham essa noção de compromisso, mas nós podemos ter por eles. É simples: basta amá-los e respeitá-los.

Enquanto isso, na casa do Marciano e da Venusiana...

## Será mito ou verdade? Ou será o “Benedito”?

*“O amor tem mil inimigos, mas o pior deles é o tempo.”*  
**Luis Fernando Veríssimo**

– Jussara, você pode vir me buscar? – pergunta o meu marido com uma voz de sofrimento ao fundo.

– O que aconteceu para você me ligar? – fico preocupada. São 15 horas e o Multitarefeiro não costuma me ligar do trabalho ou até finalizar sua lista de tarefas. E nem tampouco eu posso ligar, com exceção aos casos de vida ou morte, é claro!

– Travei as costas! – pela sua voz percebo que o caso é sério.

O Multitarefeiro sempre se queixou de dores nas costas. Em casa não pode faltar aqueles remédios do tipo "Dotorzinho".

– Como assim travou as costas?

Ele fica irritado com a minha insistência.

– Você pode vir? Senão vou chamar um táxi!

– Ok, vou avisar minha equipe e meu chefe e estou saindo! Calma.

Saio correndo e me pergunto: o que teria acontecido? Estou do outro lado da cidade e levo em média trinta minutos para chegar ao local. Quando chego ele já está me esperando. Ele parece o *Yoda*, o mestre Jedi da franquia "sem fim" *Star Wars*, mas sem a bengala. *Que a força esteja com você*, penso em saudá-lo, mas talvez não seja a melhor hora para brincadeiras.

– Meu Deus, o que aconteceu com as suas costas? – abro a porta do carro dizendo.

Ele está irritado e demora para me responder, como se me ignorasse.

Ajudo-o a entrar no carro com o cuidado de um paramédico. Quando estamos próximo do pronto-socorro, ele desfaz o silêncio e começa a falar.

– Agachei para arrumar a fechadura da porta do nosso quarto e dei mau jeito na coluna. Estava doendo quando saí de casa para trabalhar, mas era

suportável. Daí, quando fui dobrar as costas para pegar o material na bolsa, não voltei mais. É praga sua, Jussara!

Nessa hora eu não me aguento e começo a rir.

– Agora a culpa é minha? Não era você que queria correr com os quenianos? Eu te falei, mas você não quis me escutar.

Acho melhor não esticar a conversa e seguir para o pronto atendimento. Voltamos a ficar calados até chegar ao hospital. Por dentro estou quase tendo um "treco" de vontade de soltar uma risada, mas é melhor aguentar até chegar em casa. Sabe-se lá, vai que o caso é sério.

Há uns meses o Multitarefeiro estava todo empolgado por fazer academia. Ele fazia no período da manhã, antes de sair às 9 horas para trabalhar. Lá, ele conheceu um pessoal que corria quase todos os dias à noite e decidiu se juntar à turma de corredores. Acontece que o meu marido é uma pessoa de extremos e quis acompanhar o mesmo ritmo do pessoal, que já corria há algum tempo. Na segunda semana, já se sentindo integrado à equipe, ele chega em casa contando vantagem.

– Hoje corri três quilômetros. Fui um dos últimos a chegar, mas o instrutor me disse que eu estou indo muito bem.

*O instrutor deve falar isso para todos os iniciantes, penso comigo.*

– Que legal, Mor! Só tem que tomar cuidado. Você está correndo há apenas duas semanas. O ideal é começar gradativamente – alerto-o para o perigo de ter uma contusão.

– Jussara, você como sempre querendo me desanimar! Daqui há duas semanas vou estar correndo dez quilômetros e, em seis meses, com os quenianos – ele brinca a respeito dos quenianos, mas fala sério sobre os dez quilômetros.

*Está se sentindo o Forest Gump! Desde que não siga o exemplo do personagem do Tom Hanks e saia correndo pelo mundo me deixando sozinha sem notícias... Que pelo menos mande cartões... ou passagens!, penso rindo por dentro.*

– Mor, escuta o que eu te falo... quando estava na equipe da empresa e fomos participar da maratona Ayrton Senna (corrida de revezamento que acontece anualmente em Interlagos, São Paulo), fizemos todos os exames necessários e treinamos por três meses a fim de que cada participante conseguisse correr cinco quilômetros dos quarenta por equipes.

– Jussara, não vem rogar praga! Você não queria que eu fizesse academia? Agora faço academia e corro todo dia. Já estou até sentindo meu

abdome invertido.

– Invertido? Ah, tá... negativo?!

*Mas espera aí, acho que abdome negativo é para mulheres, faço uma correção mental.*

– Acho que você quis dizer abdome definido?

– É, isso mesmo... definido! – ele corrige.

*É, tá dando para perceber mesmo! Definido para fora da calça!*, mais um pensamento maldoso. Mas não posso desanimá-lo, depois de tanto insistir para que ele fizesse algum exercício físico.

E, de fato, ele não desistiria. Conforme falou, em um mês já estava correndo os dez quilômetros. Foi uma pena, pois durou apenas dois meses até o episódio da coluna travada.

No hospital, o médico faz os procedimentos necessários e pergunta se ele fazia alongamentos após a corrida. Ele responde que sim, mas tenho certeza que não. Por sorte, foi diagnosticado apenas uma tensão muscular. No retorno para casa, silêncio no carro. Tão logo chegamos, não perco a oportunidade.

– Mor, você avisou os quenianos que não vai sair para correr hoje?

Ele não responde, sai do carro – sem esperar minha ajuda – e vai direto para o quarto. Demoraria quase três anos para ele esquecer o trauma e voltar a correr novamente. Esposa que avisa, amiga é!

Psicólogos afirmam que há **oito mitos**<sup>[9]</sup> no relacionamento que as pessoas ainda tendem a acreditar. Pode até ser que com os opostos, esses mitos sejam mais aflorados. No entanto, vou falar apenas de *sete*, pois o mito “Filho une mais o casal” prefiro não comentar, visto que ainda não temos filhos. Quem sabe no próximo livro!

O **primeiro mito** é sobre não ir dormir brigado com o namorado ou marido. Será mesmo? Como diz o ditado popular: "Amanhã será outro dia!", ou "Nada como um dia após o outro!" Claro que o ideal é sempre tentar conversar e resolver as diferenças trazidas à tona do que ir levando em "banho-maria". Mas para isso, não é necessário resolver naquele exato momento, ainda mais se os nervos estão à flor da pele e um assassinato está prestes a ser cometido. Também não precisa esperar meses, anos... apenas alguns dias seria razoável!

O meu marido já estava chateado pelas costas, mas quando fiz o comentário final, ele não gostou e fechou a cara de vez. Nesse dia, dormimos cada um para o seu lado, sem trocar uma palavra, nem voltar a tocar no

assunto. O melhor nessas horas é ficar, por um tempo, cada um no seu canto e depois voltar a se falar quando os ânimos estiverem esfriados. Uma vez li a seguinte frase: "Eu posso esquecer o que você me disse, mas eu nunca vou me esquecer de como você me fez sentir." As palavras se vão, mas os sentimentos que elas trazem para a outra pessoa podem ficar guardados. No final, o episódio das costas travadas se tornaria mais uma das histórias engraçadas na nossa vida.

O **segundo mito** é acreditar que depois de casar tudo aquilo que lhe incomoda no parceiro possa ser resolvido. A questão é que as pessoas não levam em conta que antes de casar a maioria dos casais não moravam juntos e os encontros eram quase sempre em momentos de prazer, sem as dificuldades do dia a dia. Com a convivência, se esquecem que os hábitos e os valores morais e culturais não são assim tão fáceis de mudar e aquele lado sombrio da mania de deixar a toalha molhada, do ronco incessante noite adentro e o cabelo no ralo da pia tendem a aparecer tão logo os pombinhos começam a dividir o mesmo teto.

Somente consegui que o Multitarefeiro deixasse de pendurar as cuecas para secar no banheiro depois de quinze anos juntos. Nem a terapia de casal foi capaz de resolver esse assunto. Foram muitas sessões de *DRs*. Eu reclamava, brigava, mas nada mudava. Porém, um certo dia, após refletir mais uma vez sobre a tal influência, ao invés de brigar, sentamos para conversar sobre alguns pontos que incomodavam um no outro. Fizemos uma lista. Na minha relação de incômodos eu não pude deixar de citar as cuecas no banheiro. E, dentre as suas reclamações, a minha mania de querer discutir sobre assuntos sérios à mesa, durante as refeições. Decidimos firmar um acordo: ele se comprometeu a não pendurar mais as cuecas no banheiro e, do meu lado, eu evitaria falar sobre qualquer assunto que terminasse em discussão à mesa.

Quando temos nossas recaídas, nos policiamos para não quebrar o acordo. Por vezes, quando ele pendura uma ou outra cueca, a recolho e penduro no varal. Sei que ele não faz por maldade. *Devido à correria, ele não teve tempo de fazê-lo*, prefiro pensar. E, quando percebe que as recolhi, fica um bom tempo sem cometer o delito novamente. Afinal, ninguém merece peça íntima pendurada no banheiro. Agora, imagine cuecas!

Não devemos nos iludir e acreditar que podemos mudar o outro após o casamento. Tenho comigo que os hábitos, para não dizer defeitos do parceiro, deveriam ser considerados no início da relação. Outra forma que encontrei de

amenizar situações desagradáveis no meu relacionamento é conversar sobre tudo aquilo que me incomoda e, então, tentamos chegar em um consenso. E o mais importante: sempre procuro influenciá-lo com boas práticas!

**O terceiro mito** *é que sempre será maravilhoso receber os amigos em casa.* Por favor, amigos e familiares de plantão, não me levem a mal. Tenho certeza que é sempre bom receber amigos e família em casa. Mas vamos falar sério: o casal também precisa ter a sua privacidade.

Há um pensamento equivocado que sempre receber amigos e ter a casa cheia é sinônimo de felicidade. Acontece que aquela semana pode ter sido estressante devido à correria no trabalho e a enorme vontade de curtir o cantinho com o amado ou amada. E, por isso, em certos finais de semana, não há nada demais em curtir momentos mais tranquilos em casa. Ter uma vida social é saudável e recomendável, mas às vezes com muita frequência pode se tornar cansativa. Sem falar nos gastos adicionais.

O Multitarefeiro e eu temos algo em comum que é curtir ficar em casa alguns finais de semana, assistindo a um bom filme e comendo uma pipoca. Mas não foi sempre assim. Em outros tempos, eu não curtia muito (lembra do episódio que ocasionou nossa separação? Aquele que deixei o bilhete na porta e fui para o barzinho com os amigos! Bons tempos... que ficaram para trás!). Em muitos momentos tive que convencê-lo a sair e, às vezes, tinha que rolar até uma chantagenzinha. Meu marido sempre foi muito caseiro. Hoje eu curto ficar na minha casa com ele e os meus cachorros. Afinal, amadurecemos. Não é por acaso que nossos amigos costumam nos apelidar de "velhinhos". O Multitarefeiro já saiu muitas vezes apenas para me satisfazer. Por isso, quando ele quer fazer algo e eu não estou muito a fim, eu levo em consideração esses momentos que ele cedeu somente para me agradar. Nessas horas, eu não ligo de abrir mão e fazer sua vontade.

**O quarto mito** *é que o excesso de intimidade pode estragar a relação do casal.* Não acredito nem um pouquinho nesse tipo de declaração. Eu sou muito íntima do meu marido, com direito a soltar "pum" de leve de vez em quando (claro, sem perder a feminilidade) e ir ao banheiro enquanto ele estiver tomando banho. Para falar a verdade, eu adoro essa nossa intimidade. Tem mulher que escova o dente e penteia o cabelo antes do marido acordar. E ainda tem aquelas que se levantam, se maquiam e voltam para a cama. Pode até ser que escovar o dente e pentear o cabelo seja válido no começo do namoro, mas se maquiar para voltar para cama? Só tem que tomar cuidado para não esquecer de tirar toda a remela antes de passar o rímel. A meu ver,



quando se ama de verdade, não há cabelo despenteado ou um bafo (de leve) que estrague a relação. O que estraga de fato é a falta de respeito e comprometimento com a pessoa que divide o mesmo espaço. De resto, é papo de flufluzinha.

O **quinto mito** diz que para se tomar uma decisão os dois devem estar de acordo. Definitivamente, para as pessoas que são opostos, chegar a um acordo poderia levar meses, anos e, no final, um divórcio. O que realmente funciona para os opostos é ceder. Sim, essa é a melhor opção, ceder. Mas não devemos pensar que ceder é deixar os valores ou crenças de lado, mas chegar a um acordo que seja confortável para o casal.

Atualmente o Multitarefeiro e eu praticamos bastante o exercício de ceder, visto que depois de dezessete anos juntos, as diferenças foram se afluando cada vez mais. A cada discussão, nunca chegávamos a um acordo e o desgaste físico e mental era enorme. Parecia que nossa energia era sugada do corpo. Depois da briga, batia um cansaço tremendo. Nessas horas eu queria apenas deitar e dormir, tamanho era o dispêndio de energia.

Foi então que conversamos e chegamos à seguinte conclusão: cada um poderia ter sua opinião, sempre se respeitando mutuamente e, quando alguma ação contrária estivesse afetando o outro, devemos ceder. Depois de um tempo de prática você percebe que é muito gratificante deixar o seu “ego” de lado e se comprometer com o parceiro. Além disso, ele também se sente mais propenso a abrir mão outras vezes.

Deepak Chopra, em seu livro "As Sete Leis Espirituais do Sucesso"[\[10\]](#), cita na quarta lei, intitulada de Lei do Menor Esforço, que devemos nos desprender da vontade de convencer o outro a todo custo. O melhor é não se esforçar na tentativa de convencer o outro da sua opinião, mesmo se você estiver correto. Desta forma, evita-se o desgaste psicológico de ambos. Apenas pratique o exercício de ceder. Não se trata de ganhar ou perder, mas de tornar as coisas mais agradáveis. Você verá com o passar do tempo que isso lhe fará bem, evitando desgaste desnecessário de energia.

O **sexto mito** fala sobre o casal ter que aceitar o defeito do outro para ser feliz. Discordo plenamente! Tem alguns defeitos que são difíceis de aceitar e é melhor você estar ciente disso, pois se a pessoa não mudar, o relacionamento poderá ter um desfecho infeliz. Acredite, o casamento ou o namoro pode simplesmente acabar por alguma besteira de começo, mas que se transforma, com o passar do tempo, em algo insuportável de conviver.

Sou a única na minha casa que nunca fumou. Quando conheci meu

marido ele fumava de vez em quando, principalmente nos intervalos do trabalho. Nesse período deixei bem claro que não gostaria de namorar alguém que tinha o vício de fumar. Ele então se comprometeu a parar. Por algumas vezes, ele caiu em tentação. E quando eu sentia o cheiro do cigarro nos seus dedos, lá estava eu reclamando. Felizmente ele parou, pois sabia que não era um hábito bom para sua saúde. Não estaríamos casados hoje se ele continuasse fumando. Tenho certeza que não conseguiria conviver com alguém com esse hábito.

Pois bem, que atire a primeira pedra quem não tem defeito! Todos temos. Porém, em uma relação é interessante identificar o quanto o defeito no outro de fato lhe incomoda. A época do namoro é o melhor período para analisar e discutir a respeito e, então, propor uma mudança de hábito ao parceiro. Agora, se por outro lado, esse defeito realmente não lhe incomoda, não se preocupe, será mais fácil tolerar. Claro, salvo exceções, como o excesso de bebida, drogas e agressividade. Nestes casos o casamento pode estar fadado ao fracasso. Com o passar dos anos a vida do casal pode se tornar um verdadeiro martírio, principalmente, para aquele que suporta o vício do outro ou está disposto a ajudá-lo a superá-lo. Basta refletir se vale a pena o sacrifício para ficarem juntos!

E por fim, **o sétimo mito**, *que afirma que vamos sempre manter nossa chama da paixão acesa, independentemente do que acontecer*. Pura ilusão! Sabemos que os primeiros meses ou anos de namoro ou casamento é aquela "pegação" total. É "meu amor" para cá, "meu amor" para lá. Comemora-se uma semana juntos, o primeiro mês de namoro, o primeiro ano de casamento, o segundo, o terceiro... No entanto, ao término do período de lua de mel começam as cobranças: "Não acredito que você esqueceu o nosso aniversário de casamento?", "Você não se lembra a data de quando nos conhecemos?" Aqui em casa, a tarefa de lembrar as datas comemorativas é do Multitarefeiro, que tem uma memória para datas melhor do que a minha. Agora, com relação ao sexo, não vou mentir; a frequência da "pegação" deu uma caída. Uma das principais vilãs dos relacionamentos é a rotina diária. O trabalho, a correria do dia a dia e o estresse são os grandes males do cotidiano e influenciam de forma negativa na vida do casal.

Hoje temos como regra não se deixar levar pelo desânimo. Procuramos fazer sempre algo para relaxar e esquecer os problemas do dia a dia. É muito importante sair da rotina e aproveitar para sair com os amigos, ir ao cinema, viajar (nem que seja para uma cidade próxima), sair para jantar, existem

várias alternativas para apimentar o namoro ou o casamento depois de alguns anos.

Porém, se os momentos de desânimo no casamento surgem na minha cabeça, acompanhado de pensamentos negativos sobre nossa relação, faço o simples exercício mental de pensar que a pessoa ao meu lado me acompanhou em vários momentos difíceis de vida – me levou para as entrevistas de emprego, me apoiou nas decisões de deixar o trabalho, fez as minhas "inúmeras" mudanças de casa e, principalmente, esteve ao meu lado quando decidi buscar o meu propósito de vida, não me deixando desistir do meu sonho. Ele pode até não dizer eu te amo a todo momento, mas faz declarações através dos gestos de carinho diários.

Aprendi que devemos viver a vida sem se preocupar com o que os mitos dizem, ou que as pessoas falam, ou as regras sociais ditam. Sigo meu coração, minha intuição. Pensei em desistir várias vezes do meu casamento, mas algo me dizia que valia pena tentar, pois tenho uma pessoa especial ao meu lado, independentemente de nossas diferenças. Aceitei o fato que nunca vamos deixar de discutir. As discussões fazem parte dos relacionamentos. Quem nunca ouviu dizer que os conflitos podem trazer crescimento? Claro, até certo ponto. No momento atual me importo apenas com o respeito, o comprometimento e o amor mútuo que temos um pelo outro. De resto, nada que alguns minutos de meditação não possam ajudar... *e mudanças de hábitos.*

E é sobre essa fase de mudança, de descobertas na nossa vida, que vou lhes apresentar na segunda parte deste livro. Um período mais sério, mas ainda com uma pitada de humor.

# PARTE DOIS

## MUDANÇA DE HÁBITOS

## CURANDO AS DISTRAÇÕES

*“Somos o que fazemos, mas somos, principalmente,  
o que fazemos para mudar o que somos.”*

**Eduardo Galeano**

*“Você nunca mudará sua vida  
até que você mude alguma coisa que você faz diariamente.”*

**Mike Murdock**

## 6

## Mudar (e meditar) é preciso e os Ritos Tibetanos

*"Uma profunda meditação vale mais do que mil palavras."*

**Textos Judaico**

*"(...) Eu odiava cada minuto do treinamento, mas eu disse,  
"Não pare. Sofra agora para viver o resto de sua vida como um campeão."*

**Muhammad Ali**

Nossa vida profissional ainda estava agitada.

O Multitarefeiro e eu combinamos que seria necessário fazer uma atividade juntos para trazer a harmonia para o nosso relacionamento. A dúvida estava entre dança de salão ou yoga. O jeito seria testar ambas as atividades.

Começamos pela dança de salão. Fomos em busca de escolas e marcamos uma aula experimental com um professor famoso em Taubaté. A turma era bem diversificada. Nas aulas, o professor incentivava a troca constante de casais para ajudar no aprendizado. Nos primeiros minutos de prática, até então, tudo bem! Mas na primeira troca de parceiro... Socorro! Meu novo parceiro era "birutinha". Ele simplesmente me fez repetir a sequência de passos umas "mil vezes" (talvez não tenha sido tantas vezes, mas era como se fosse!). Ele errava os passos toda hora. E como falava! Tentei, sem sucesso, encontrar o seu botão de desligar. Eu estava ficando zozza. Não conseguia prestar atenção. O Multitarefeiro via minha cara de desespero, mas estava muito empolgado em praticar os passos com a sua parceira. Até que enfim, depois de uma hora de treino – graças ao meu bom Deus! – a aula terminou. Gostei, mas de certa forma, saí traumatizada naquela noite.

Na mesma semana, fizemos a "degustação" da aula de yoga. A dança de salão havia sido uma sugestão minha, e o yoga, uma sugestão dele. Já havíamos praticado o yoga antes. Da primeira vez, a aula era um benefício aos funcionários no trabalho do Multitarefeiro. Esposas e namoradas estavam

convidadas a fazerem também.

O yoga não me influenciou muito nessa primeira experiência. Durante as aulas, não conseguia me concentrar nos exercícios, muito menos na meditação. Para falar a verdade, eu achava um saco! Movimentos muito lentos, música lenta, professora lenta. "Sinta o seu corpo. Preste a atenção na respiração", dizia ela bem *lentaameeeeente*. Nem suar eu suava. Nem perdia meu tempo em passar desodorante. Naquele tempo, para mim, exercício bom era aquele que fazia a gente pingar. *Quantos anos vou precisar para queimar as calorias dos dois pães franceses com presunto e queijo que comi hoje no café da manhã?*, eu pensava. Meditar, relaxar? Que jeito, com aquela pilha de currículo para entregar!

Eu estava em uma outra fase de vida. Acabara de retornar para Taubaté, depois de um período de três anos, e muita "ralação", em São Paulo. Sempre tinha uma desculpa para faltar as aulas, além disso, estava à procura de trabalho. Durante a prática, ficava pensando nas empresas que tinha que ligar para mandar o meu currículo. Por isso, quando surgiu a primeira oportunidade de emprego, deixei de comparecer as aulas.

Dessa vez foi diferente. Estava mais madura, mais consciente das minhas necessidades. E, de acordo com o meu Retorno de Saturno, estava prestes a completar meu "primeiro ano de vida" (29 anos para os outros, 39 anos para mim). Na primeira aula, um reencontro de “almas gêmeas” com a atividade. Um sentimento de bem-estar que há muito tempo não sentia. O Multitarefeiro sentiria o mesmo. Não foi preciso nem discutir – o yoga seria a nossa atividade em conjunto. *Estava livre do aspirante a John Travolta nos embalos de terça e quinta à noite*, pensei aliviada.

O yoga<sup>[11]</sup> é uma filosofia indiana, cujo termo é de origem sânscrita – língua clássica e literária dos hindus na Índia, e diz respeito à união do indivíduo com a consciência universal. A prática do yoga leva a um controle corporal e à unidade com o ser Supremo. Existem várias modalidades de yoga: *Hatha Yoga*, *Iyengar Yoga*, *Ashtanga Yoga*, *Power Yoga*<sup>[12]</sup>, dentre muitas outras praticadas por milhões de pessoas ao redor do mundo. A modalidade ensinada por nossa instrutora é a clássica ou *Hatha Yoga*, cujas posturas são baseadas em um ritmo mais tranquilo. A finalidade não é enrijecer os músculos, como em uma academia, mas desenvolver a flexibilidade e reduzir a tensão. Mesmo assim, depois de um tempo você sentirá o corpo mais firme. O *Hatha Yoga* reúne técnicas de respiração, exercícios e meditação, auxiliando na conexão entre corpo, mente e espírito.

Um das celebridades que me inspirou a praticar o yoga foi a modelo brasileira Gisele Bündchen. Em sua página no *Instagram*, ela publica suas práticas e posturas, quase sempre feitas em locais tendo a natureza como cenário. Sonho um dia fazer posturas mais intensas, como as do *Ashtanga Yoga*, praticadas pela apresentadora e modelo Fernanda Lima. As posturas do *Ashtanga* são mais exigentes com o corpo, testando a força física e o equilíbrio. Recentemente, Fernanda participou de uma matéria para a tevê, denominada "Mulheres Espetaculares<sup>[13]</sup>", na qual ela viajou com uma repórter para *Mysore*, na Índia, considerada berço do *Ashtanga Yoga*. Elas ficaram uma semana participando das aulas na escola mais famosa da Índia – a *K. Pattabhi Jois Institute*. Recomendo que você veja a matéria na internet. Talvez você se interesse em começar a praticar o yoga. Mas sugiro que comece com as modalidades mais leves.

No início da nossa prática, o Multitarefeiro e eu tivemos alguns "contratempos"...

– Ok, pessoal, vamos seguir para o final da nossa prática relaxando. Por favor, deem-se confortavelmente em seus tapetes – instruíra nossa professora de yoga.

Nesse dia e horário éramos quatro alunos. A professora nos ofereceu travesseiro, cobertor e outros apoios para ficarmos mais confortáveis e relaxarmos melhor e, em seguida, começou:

– Feche os olhos, relaxe o seu corpo [...], deixe seus pés pendidos para o lado, sinta seus calcanhares [...], os ombros relaxados, seu pescoço, a testa *lisiiiiinha*...

De repente, um suspiro profundo e sons de um vulcão em erupção. Não acredito! Meu marido começou a roncar.

– Snort! Ronc! Ronc! – às vezes mais baixo, às vezes mais alto.

A professora continuava a instruir, disfarçando e, depois, colocou a música para o relaxamento. Sinto que ela está calma, e eu... com vontade de matar o Multitarefeiro! Ele está de barriga para cima, é isso! *Será que consigo esticar o pé direito disfarçadamente e dar um cutucão nele?*, penso tentando, em vão, me concentrar.

O relaxamento finalizou e ele ainda estava em sono profundo. Resultado, tive que acordá-lo.

– Oi... Hã?! – ele disse assustado. Do mesmo jeito que ele acorda quando dou umas cotoveladas nele na cama.

Fazemos os agradecimentos e, enquanto enrolamos o tapete, uma das

alunas brincou dizendo:

– Parecia que tinha um urso hibernando na aula hoje! – tirando sarro e dando risada.

Eu também não me aguento e caio na risada, seguida da professora. O Multitarefeiro não entende nada.

– Nossa, o que era aquilo, terremoto? Quase que levanto para te chacoalhar e pedir para virar para o outro lado – falo pra ele.

Ele dá uma risadinha sem graça.

Demoraria mais umas três aulas para ele controlar os "efeitos sonoros" no relaxamento. Tenho comigo que o gatilho para ele cair no sono profundo no relaxamento era uma frase da professora: "[...] a testa lisiiiiinha". Se ele não parasse de roncar nas próximas sessões, teria que pedir para ela deixar de dizer aquela frase hipnotizadora durante o nosso horário. Ainda bem que não foi preciso!

Além da concentração exigida no relaxamento, o outro desafio do yoga é a meditação.

A meditação é uma técnica muito antiga e está relacionada às tradições orientais, tais como o yoga e o budismo. Para mim, ainda hoje, tem dias que é um verdadeiro sacrifício concentrar-me na prática. *Preciso atualizar meu fluxo de caixa! Sat Chit Ananda. O Multitarefeiro não me ajuda a ser mais paciente! Sat Chit Ananda. Rezo tanto e ainda tem coisas que me tiram do sério! Sat Chit Ananda. Meu Senhor, me ajuda a perdoar aquela pessoa! Mas que eu tenho vontade de mandá-la para aquele lugar, isso eu tenho! Sat Chit Ananda. Jussara, foco no mantra. Sat Chit Ananda.*<sup>[14]</sup> Mas, como tudo na vida, controlar os pensamentos durante a meditação vai depender do seu estado de espírito naquele dia. Existem dias bons, e outros não tão bons.

– Devemos esvaziar a mente – dizem alguns praticantes.

Para mim e muitos outros adeptos, isso é um mito. É impossível evitar que os pensamentos venham à mente enquanto se está meditando. Fernanda Lima, em um dos seus vídeos sobre a prática de meditação (veja no YouTube)<sup>[15]</sup>, ensina que devemos prestar mais atenção na respiração e quando os pensamentos aparecerem durante a prática, basta pedir com gentileza que eles se retirem. Adorei a dica. Antes dela eu ainda achava que nunca conseguiria fazer uma meditação perfeita. Confesso que, por vezes, sou meio rude com eles (os pensamentos), do tipo: "Cai fora", "Isso é hora de pensar nisso", "Chispa!" Daí, faço uma respiração profunda e sigo meditando. Como mencionei acima, há dias mais fáceis e outro mais difíceis e, portanto,



procuro não me cobrar muito.

O Multitarefeiro e eu meditamos e praticamos alguns passos de yoga todos os dias em casa. São passos específicos, chamados de *Ritos Tibetanos*. Aprendemos os ritos na aula de yoga. Até mesmo quando viajamos tentamos não deixar de fazê-los. E, se porventura, não conseguimos, sentimos como se o nosso dia estivesse incompleto.

Em entrevista, a atriz Letícia Spiller confidenciou que o seu segredo de jovialidade, aos 40 anos, deve-se à prática dos *Ritos Tibetanos*. Quando vi a reportagem me senti poderosa. Quem não quer ter a aparência da Letícia Spiller?

Os cinco *Ritos Tibetanos* são também chamados de *Fonte da Juventude*. Trata-se de um ritual de cinco passos de exercícios do yoga, simples e repetitivos. A prática dos *Ritos Tibetanos* ajuda a acumular energia vital para o bom funcionamento do corpo e da mente. As posições fazem parte da rotina dos monges do Tibete há milhares de anos. Por esse motivo o nome. A prática foi trazida para o Ocidente em 1939 pelo autor do livro "A Fonte da Juventude", Peter Kelder<sup>[16]</sup>. O livro teve como principal inspiração o encontro de Kelder com um militar do Exército Britânico, que por cerca de três anos praticava os ritos de maneira constante e disciplinada em um monastério de sacerdotes budistas da linha tântrica tibetana. Segundo relatos, o militar estava com 73 anos de idade na época, mas devido à prática dos *Ritos Tibetanos*, conseguiu rejuvenescer, recuperar sua aparência e apresentava o vigor de um homem de 40 anos de idade.

Os ritos são compostos de cinco movimentos que podem chegar a 21 repetições. No começo deve-se repetir cada exercício três vezes. Sentindo-se confortável, pode aumentar o número de repetições de duas em duas vezes até chegar a 21 vezes. Acredita-se que praticando os ritos por cerca de três a quatro anos, de maneira constante e disciplinada, é possível rejuvenescer cerca de 20 a 30 anos. Através dos exercícios propostos, *os sete chacras básicos*, responsáveis pela vitalidade do nosso organismo físico, são realinhados. Por isso, quando aprendemos os passos com nossa professora de yoga, e ela mencionou sua importância, começamos no dia seguinte.

Procuramos fazer os passos no primeiro horário – por volta das 6 horas, com o nascer do Sol e a vizinhança ainda dormindo. Moramos em um bairro tranquilo, portanto é possível até ouvir os passarinhos cantarolando próximo da nossa janela enquanto fazemos a sequência. Quando começamos a praticar surgiu um "conflitozinho".

Pois bem, eram os primeiros dias e estávamos no quarto, sentados com as pernas cruzadas à frente, em posição meio-lótus. O corpo parecia estar confortável. Conectei o aplicativo de meditação guiada para ajudar na concentração. No meio da prática, mesmo com os olhos fechados, percebo o Multitarefeiro fazendo barulhos com o nariz. Apesar da meditação exigir um esforço mental, procuro sempre ignorar qualquer desconforto: coceiras, dormência nos pés, vontade de espirrar, faço de tudo para me manter focada apenas na respiração e no mantra. Nesse dia, infelizmente não consegui ignorar a agitação do meu companheiro de meditação. De repente, um espirro. Continuamos calados, mas meus pensamentos de "amor e compaixão" na mesma hora deram lugar ao sentimento de "ódio mortal". Se naquela hora alguém estivesse nos observando, com certeza, perceberia mudanças macabras na minha face. Quase a noiva do *Chuck*. Tão logo finalizamos, não segurei o impulso:

– Puta que pariu! Não dava para você segurar o espirro? Perdi totalmente a concentração – estou muito irritada.

– Esse é o seu problema, Jussara. Se você estivesse preocupada com a sua concentração ao invés da minha meditação, o meu espirro não te afetaria – rebate ele. Em seguida, ele se levanta e entra no banheiro.

Mais uma vez, ele não estava errado. Procurei no aplicativo o mantra do dia. Depois desse episódio – para me purificar – precisei repetir o mantra durante o dia *umas cem mil vezes*.

Desde então, percebi o quanto eu estava mais preocupada com o meu marido do que no meu próprio desenvolvimento espiritual. Me sentia responsável em mantê-lo firme nos novos hábitos. "Lembre-se: você deve influenciar", eram as palavras da minha terapeuta ayurvédica e que se repetiam na minha mente, constantemente. O problema é que a minha impulsividade vivia me pregando peças, me desviando da paciência e da tolerância. Por isso, resolvi não me importar mais se ele estava fazendo as posições dos ritos de maneira correta, se estava concentrado, ou se os joelhos estavam bem esticados. Passei a me preocupar mais comigo mesma. Durante a meditação, mentalizava a energia fluindo através do meu corpo, prestava atenção na minha respiração e na repetição do mantra.

E por falar em meditação, tinha dúvidas a respeito do tempo ideal: 10, 15, 30 minutos. Na verdade, tanto faz. Pesquisei na internet e alguns especialistas<sup>[17]</sup> no assunto dizem que você pode praticar desde de três minutos a horas sem fim. O período que se sentir bem determinará o tempo.

O mais importante é encontrar um local agradável, aconchegante, acompanhado de uma música suave e, se preferir, pode acender uma vela ou incenso, ou ambos. Esse gesto pode ajudar a purificar o ambiente.

### **Três minutos de meditação**

A química do corpo e a circulação são afetados. Dá-se o início do aumento da circulação sanguínea e da distribuição das secreções neuroendócrinas por todo corpo.

### **Sete minutos de meditação**

Aumenta-se os padrões cerebrais partindo para um estado de profundo relaxamento. Observa-se o aumento da força magnética ao redor do corpo.

### **Dez minutos de meditação**

Os sistemas nervosos simpáticos e parassimpáticos começam a acumular energia. Os nervos e as glândulas pituitárias (responsável pela secreção de uma série de hormônios) iniciam o processo de mudança.

### **Vinte minutos de meditação**

As mentes positivas, negativas e neutras se integram e começam a trabalhar em conjunto. Dá-se o início da limpeza dos pensamentos no subconsciente relacionados à ansiedade.

### **Trinta minutos de meditação**

A mente e a aura são afetadas. O sistema endócrino e os chacras são equilibrados. O equilíbrio adquirido na meditação permanece durante o dia refletindo no comportamento e humor.

### **A partir dos 40 minutos**

A meditação oferece benefícios físicos e mentais. No âmbito físico, promove mudança em nossa fisiologia onde cada célula do nosso corpo é preenchida com mais energia vital (*prana*). Com o aumento de energia, nos sentimos mais alegres, em paz e entusiasmados pela vida.

Se todos soubessem dos benefícios da meditação reservariam alguns minutos do dia para praticá-la. Talvez os hospitais estivessem mais vazios, relacionamentos seriam salvos, conflitos seriam evitados. Enfim, teríamos

peessoas mais conscientes e equilibradas. Estudos comprovam que reservar um tempo diário para meditar poderia evitar doenças físicas e psicológicas e, em alguns casos, até curar.

Chopra em seu livro "Supercérebro"[\[18\]](#), escrito em conjunto com o professor e pesquisador Rudolph E. Tanzi, relata que em 1980, o pesquisador Charles Alexander, graduado em Harvard, decidiu fazer um estudo sobre os benefícios da meditação em idosos. Ele foi a três asilos na cidade de Boston e selecionou 70 residentes. O asilo ficava na periferia da cidade e todos os participantes tinham que ter no mínimo 80 anos de idade. Cada idoso foi ensinado a praticar técnicas de meditação mente-corpo. Os idosos poderiam praticar as técnicas a qualquer hora, sem supervisão.

Depois de algum tempo os testes constataram que os idosos que meditavam obtiveram melhora no aprendizado, na saúde mental e diminuição da pressão sanguínea – situações que vão se deteriorando com o passar da idade. Eles também confessaram que não se sentiam tão velhos e que estavam mais felizes. Três anos se passaram e a grande surpresa: quando Alexander retornou ao asilo, aproximadamente um terço dos idosos residentes do início do estudo haviam morrido, exceto os idosos meditadores.

O Multitarefeiro e eu praticamos aproximadamente 15 minutos todos os dias. Por vezes faço mais 15 minutos à tarde. Além disso praticamos yoga duas vezes por semana. Através da meditação consigo me interiorizar, acalmar os meus pensamentos e a discernir melhor o certo do errado. Respeito mais minhas intuições e aprendi a seguir as respostas do coração.

A meditação pode ser feita na posição que você se sentir confortável, seja ela deitado, sentado, ajoelhado, não precisa ser um contorcionista. Com o tempo, as pernas vão se acostumando com a posição e o exercício se tornar cada vez mais prazeroso. Pratico há mais de um ano e é inevitável que assuntos do cotidiano permeiem nossos pensamentos e tentem tirar nossa concentração. Por isso a importância de repetir um *mantra* durante a prática.

O *mantra* ajuda a mergulhar mais facilmente na meditação e deixar de lado os pensamentos do dia a dia que insistem em nos desviar da tentativa de acalmar a mente. Eles são sons sagrados compostos de grande força energética que nos ajudam a realizar nossos desejos. Os *mantras* foram escritos no idioma sagrado dos hindus – o *Sânscrito*. MAN significa Mente e TRA, significa Liberação, ou seja, os *mantras* são uma forma de libertarmos a mente de qualquer pensamento.

No entanto, o mantra não precisa ser somente uma frase em sânscrito.

Você pode contar ou repetir uma palavra ou uma frase que lhe faça concentrar, por exemplo: "Eu sou fonte de saúde e prosperidade"; "Sou criatura divina", "Sou fonte de amor e abundância", entre outras frases que você queira repetir durante a meditação. Apenas um lembrete: o mantra deve ser repetido com o coração, com toda a boa intenção possível.

A meditação e o yoga me ajudaram também a aprimorar meu conceito de espiritualidade. Na espiritualidade quem manda é o coração, a sua intuição, a sua intenção. Para as pessoas espiritualizadas todas as religiões buscam uma mesma verdade: a de que há uma Divindade Superior que nos une com um único propósito – amar ao próximo como a ti mesmo. É difícil. Sim, eu sei, e muuuuito! Mas se nos esforçarmos a praticar essa verdade haverá menos julgamento, preconceito e intolerância.

Tenho um profundo respeito por todas as outras religiões. Certa vez, em uma entrevista, questionaram o Dalai Lama sobre qual seria sua religião. O entrevistador esperava que ele respondesse que a sua religião fosse o Budismo, mas ele simplesmente respondeu: "Minha religião é a Bondade." Sua resposta nunca mais saiu da minha cabeça. Acredito que o seu principal objetivo com essa frase era mostrar para as pessoas que, apesar de elas seguirem religiões diferentes, a essência principal de todas é a mesma: *a bondade e o respeito*.

Depois do yoga e dos ritos tibetanos, foram surgindo outras práticas saudáveis, tais como a Ayurveda e a Terapia Holística, ambas técnicas em linha com essa nova fase de vida. Se você não as conhece, continuem comigo. Vou lhes contar como foi nossa experiência. Elas mudaram a minha vida. O mais interessante que essas técnicas me foram apresentadas sem que eu sáísse à procura. Por isso que, cada vez mais, acredito na força do Universo. Pessoas e situações não aparecem na nossa vida ao acaso. Eu não sei você, mas eu *Não Acredito em Coincidências*.

## Ayurveda e a Terapia Holística

*“O primeiro, e mais importante, passo nesse momento é estar consciente sobre qualquer coisa ao seu redor.”*

**Eckhart Tolle**

*Ayurveda* trata-se de um conhecimento médico milenar desenvolvido na Índia há mais de 5 mil anos, sendo um dos sistemas medicinais mais antigos da humanidade. Em sânscrito, Ayurveda significa *Ciência (Veda) da Vida* (Ayur<sup>[19]</sup>). Até os dias atuais, a *Medicina Ayurvédica* é a prática médica oficial na Índia e a base para as demais no Oriente, dentre elas a medicina chinesa, a japonesa, a grega, a romana e a árabe. Os estudiosos da ciência dizem que através de seus ensinamentos é possível alcançar os quatro almejados objetivos de vida: *a riqueza, o prazer, a autorrealização e a evolução espiritual*.

A *Ayurveda* surgiu na minha vida e na do Multitarefeiro em um encontro de final de semana com um casal de amigos. Comentamos sobre nossa nova fase de vida e os benefícios adquiridos com as aulas de yoga; e eles dividiram conosco sobre um tratamento que estavam fazendo baseado na *Terapia Holística*. Fizemos vários elogios à técnica e, principalmente, à terapeuta. Fiquei muito empolgada e curiosa para saber mais a respeito. Por isso, após a recomendação, enviei uma mensagem para a terapeuta agendando uma visita.

O *Yoga* e a *Ayurveda* são ciências irmãs e ambas são praticadas há séculos na Índia. O *Yoga* tem como objetivo principal a conexão com um Ser Superior, no entanto, essa conexão somente é conseguida através de uma mente saudável e um corpo saudável, defendidos pela *Ayurveda*. Ou seja, uma técnica depende da outra.

Para quem não conhece ou nunca ouviu falar a respeito da *Terapia Holística* ou *Ayurvédica*, primeiro é preciso entender o significado de *holístico*. *Holístico*<sup>[20]</sup> é tudo aquilo que busca entender os fenômenos em sua

totalidade e o termo vem de *holos*, que em grego significa "todo", "inteiro". Essa palavra foi criada em 1926 pelo primeiro-ministro da África do Sul, Jan Smuts, que definiu: "A tendência da Natureza, através de evolução criativa, é a de formar qualquer 'todo' como sendo maior do que a soma de suas partes."

O conceito holístico ensina que quando há um problema, este deve ser tratado como um todo, e não separadamente. Por isso, a Terapia Holística considera o ser humano como um indivíduo complexo, formado por vários corpos: *o corpo físico, o corpo energético, o corpo emocional, o corpo mental e o corpo espiritual*. A Terapia Holística procura sempre tratar o doente, e não somente a doença em si.

O principal entendimento da terapia é que toda doença se inicia com a falta de fé em si mesmo e, portanto, desta falta de fé, surgem os sentimentos negativos e o desequilíbrio físico e mental.

Os neurocientistas acreditam que de fato o estado de desânimo pode influenciar o nosso organismo de várias formas. No artigo "Pense Positivo" da Superinteressante de agosto de 2007<sup>[21]</sup>, o médico Régis Cavini Ferreira explica que longos períodos de irritação e melancolia influenciam a secreção de alguns hormônios. Esses hormônios podem ativar o córtex das glândulas suprarrenais com a produção de cortisona, diminuindo assim, a ação do sistema imunológico. Além disso, as glândulas suprarrenais são um dos principais termômetros do pensamento positivo no corpo.

Vale ressaltar que o terapeuta holístico não é um doutor, ele recomenda ao invés de receitar; ele avalia ao invés de diagnosticar; ele não diz a doença, e sim o desequilíbrio energético, disfunções ou predisposições. Com relação a medicamentos, ele receita remédios naturais, florais e essências.

Nos últimos dois anos, eu já sentia os desequilíbrios no meu corpo, mas não sabia identificar muito bem o motivo das minhas insatisfações, que geravam brigas constantes em casa e dúvidas sobre a vida profissional. Tais sentimentos e pensamentos ruins pioravam minha relação com o meu marido.

Na primeira consulta, a terapeuta e eu conversamos muito sobre esse meu estado de "saco cheio" transbordando. Disse a ela que gostaria de recuperar a harmonia no meu relacionamento e encontrar meu propósito de vida. E que esse tipo de ajuda eu não encontraria na medicina tradicional.

O tratamento proposto foi a massagem ayurvédica com óleos específicos.

"Massagem pode criar harmonia e realizar sonhos?", você deve estar se perguntando. Sim, mas não se trata de uma simples massagem com óleo



espalhado pelo corpo. A terapia tem como objetivo manipular e ativar os chamados pontos *marmas* – pontos do corpo mapeados pela Medicina Ayurvédica, onde a energia vital está concentrada. Os *marmas*<sup>[22]</sup> encontram-se localizados, de modo geral, entre os músculos e tendões, e nas articulações. Cada ponto tem uma função específica e está conectado a órgãos e tecidos, bem como à mente e às emoções. Através dessa técnica é possível realinhar os chacras, que se encontram em desequilíbrio pelos motivos mais comuns: *o estresse e a insatisfação pessoal e profissional*.

Além da massagem, ela propôs também o *Reiki*,<sup>[23]</sup> cujo poder espiritual é conduzido através das mãos, as quais servem como canais de energia e são impostas sobre ou acima dos chacras específicos. O terapeuta é o canal pelo qual a energia do Reiki flui pelos chacras.

O Reiki me fez lembrar as *benzedadeiras* que minha mãe costumava nos levar (a mim e aos meus irmãos, e depois os netos) para benzer. Ela dizia que era para tirar o "mau olhado" e ajudar a melhorar indisposições leves, tais como: febre, vômitos, resfriados, entre outros. Através de suas orações – carregadas de fé – era transmitido para a criança a energia boa de cura. Essas benzedadeiras, provavelmente, praticavam o Reiki sem saber o quão milenar era a técnica. Elas eram mulheres (ou homens) espiritualizadas(os), consideradas(os) pessoas muito boas (e de fato eram!), cujos ensinamentos foram passados de pai para filho.

E para quem nunca ouviu falar sobre *chacras*,<sup>[24]</sup> são mais conhecidos como o centro de energia do nosso corpo que estão em constante vibração. De maneira bem simples, para que se possa entender; os seres vivos são compostos por bilhões de células. Essas células para se manterem vivas precisam estar em constante movimento. A energia liberada pelos chacras é responsável por manter as células ativas. Para quem não conhece, nosso corpo é composto de sete principais chacras: *chakra da Base, chakra do Sacro ou Sexual, chakra do Plexo Solar, chakra do Coração, chakra da Garganta, chakra da Testa e chakra da Coroa*. Cada chakra está ligado a um sentido do corpo e a uma glândula endócrina. As glândulas do sistema endócrino produzem os hormônios que são mensageiros químicos no sangue, afetando diretamente o funcionamento das células do nosso corpo. No corpo certas células são conhecidas como células-alvo, as quais são receptivas a hormônios específicos. Desta forma, a ligação do hormônio com o receptor estimula uma sequência de reações dentro da célula que afeta cada função e sentido do corpo. Por exemplo, o *chakra da Base* está ligado às glândulas



endócrinas que produzem os hormônios dos órgãos sexuais, que nas mulheres é representado pelos ovários e nos homens pelos testículos. Este chacra em desequilíbrio pode vir a ocasionar doenças relacionadas com a sexualidade.

Durante a terapia um chacra específico é trabalhado até que se complete sete sessões (sete chakras). Entretanto, para sentir um efeito de completa mudança e bem-estar são necessárias 21 sessões, ou seja, finalizar três ciclos de sete atendimentos.

Nos primeiros atendimentos, conforme esclarecido pela terapeuta, sentimentos íntimos guardados poderiam vir à tona. Sentimentos bons ou ruins. E de fato vieram. Eu só não os esperava com tanta intensidade. No mesmo dia, após a primeira sessão, a minha libido se aflorou (o Multitarefeiro adorou). No entanto, nas sessões seguintes, fiquei muito sensível, me irritava com facilidade e chorava por qualquer coisa (o Multitarefeiro sentiu saudade da primeira mulher "subindo pelas paredes"). Assistia um filme romântico, ouvia uma música, e lá estava eu em prantos. Depois, senti vontade de ficar sozinha, comecei a me isolar, não atendia telefone e dava desculpas para não sair com os amigos. Era um sinal que eu de fato não estava bem emocionalmente.

O Multitarefeiro também começou o tratamento por meio da minha influência (e insistência!). Antes de dar início à terapia ele estava, de certa forma, incrédulo. Para ele massagens e imposições de mãos não teriam o poder de alterar o seu estado físico ou emocional. No entanto, ele viria a constatar que estava errado.

Após a perda da mãe, ele desenvolveu um estresse pós-traumático que se manifestou através de sintomas de pânico – as mãos começavam a suar, a visão ficava turva e uma sensação de desmaio se acometia no seu corpo. Os sintomas quase sempre apareciam no período da manhã, antes de sair para o trabalho. Felizmente, assim que essas sensações começaram a surgir ele concordou em procurar um médico psiquiatra, já conhecido. Há algum tempo, havia me consultado com ele para tratar uma depressão leve, por consequência do estresse no trabalho. No caso do meu marido, ele indicou um ansiolítico que fez os sintomas desaparecerem de imediato. Porém, até a primeira sessão da massagem ayurvédica.

No dia seguinte da terapia, mesmo tomando os remédios, os sintomas de pânico voltaram. E o mais grave: enquanto ele estava no trabalho. A terapeuta deixara bem claro, sentimentos guardados poderiam se manifestar. Da mesma forma como aconteceu comigo. Por sorte, ele conseguiu controlar os

sintomas fazendo *Pranayamas* – técnicas de respiração ensinadas no yoga.

O ocorrido com o meu marido teve um lado positivo e outro negativo. O lado positivo foi que ele passou a acreditar nos efeitos do tratamento. Ele sentiu na pele a comprovação de que a técnica não era apenas uma massagem corporal "relaxante". E o lado negativo: ele teve receio de voltar às sessões já agendadas e de que os sintomas reaparecessem no trabalho. Nessa hora, conversamos bastante. Pedi que não desistisse. Repeti o que a terapeuta havia me falado: que o remédio tratava a doença, a terapia ayurvédica (ou holística) trataria o doente, e, no seu devido tempo, os sintomas desapareceriam. Agradeço a ela que prosseguiu com o tratamento de maneira mais sutil, fazendo com que os sinais de pânico não retornassem, e ele não abandonasse a terapia.

No meu caso, quando finalizei o primeiro ciclo de sete sessões, comecei a sentir os benefícios do tratamento. Me senti mais consciente do meu corpo, dos meus pensamentos, a ficar mais a par das minhas qualidades, e também dos meus defeitos – aquele lado sombrio que escondemos.

Acredito que não é através das qualidades que você se torna uma pessoa melhor, mas por meio dos defeitos. Todo o ser humano é provido deles em sua personalidade. Alguns aceitam que os têm, outros morrem os escondendo. Um dos meus maiores defeitos é, por vezes, não pensar para falar. Ser muito sincera, crítica, direta... chata. E o pior: eu achava que estava certa na maioria das vezes. Nem esperava o outro terminar de falar, tinha que colocar meu ponto de vista. O problema é que com essa atitude magoei pessoas queridas. Não vejo problema algum em opinar sobre algum assunto, a questão é como você expõe sua opinião; o tom de voz, a forma de falar, a imposição na maneira de pensar.

O maldito egocentrismo humano. Eu parecia não querer parar de falar, vencia o outro pelo cansaço. Geralmente é assim mesmo, a pessoa que não aceita a opinião do outro, dispara "feito bala de canhão", e a outra pessoa, se for sábia, sabe que não vale a pena discutir. O egoísta pensa que ganhou na conversa, sendo que, ao contrário, apenas perdeu; perdeu em aprender a escutar, perdeu em ver as coisas de outra maneira que não seja somente a sua, perdeu a oportunidade de colocar de maneira agradável a sua opinião, perdeu em ser admirado, perdeu energia e assim vai perdendo a vida.

Não, não é para ficar de boca fechada e deixar de expor sua opinião (às vezes, talvez seja melhor). Somos o que somos. Mas sugiro que façamos de modo confiante, agradável, que escute o outro e somente fale se suas palavras

servirem de apoio ou venham a acrescentar na conversa. Venho praticando com o Multitarefeiro, a pessoa que eu sou mais crítica e direta (com curtos períodos de recaídas). Não é nada fácil, eu sei! Quanto caio em tentação e falo coisas que não deveria, reconheço para ele minha falha. Então, peço desculpa e espero ansiosa as "24 horas" para receber o meu perdão (Jack Bauer, episódio "Língua Afiada").

Além da terapia, descobri com a Ayurveda os *doshas*, e como tais características podem dizer sobre sua personalidade e estilo de vida, bem como a influência da alimentação em cada biótipo humano específico.

Os *doshas* são definidos no momento de nossa concepção. Entretanto, o biótipo pode variar por influência do clima, das nossas emoções, dos nossos pensamentos e também da comida que ingerimos. Nosso corpo necessita de cuidados distintos e, por esse motivo, na Ayurveda, os alimentos adequados são separados de acordo com cada estação do ano. Para a ciência milenar os seres humanos sofrem influências dos cinco elementos que existem no Universo: Éter (ou Espaço), Ar, Fogo, Água, Terra. Esses elementos se combinam formando os doshas: *Vata, Pitta e Kapha*.<sup>[25]</sup>

Em geral temos mais que um dosha combinado, mas sempre haverá um predominante. Por exemplo, eu sou Vata e o Multitarefeiro é Pitta - dominantes, e nossas características conferem exatamente com a descrição do nosso biótipo.

Para a Ayurveda, todo ser vivo possui um pouco de cada biótipo, o qual determina nossas características de comportamento físicas e mentais, bem como o bom andamento das nossas células. Vata, por exemplo, é responsável pela atividade e movimento de toda fisiologia do corpo. Pitta comanda as funções de aquecimento, as reações químicas e a combustão de nosso corpo. Kapha, é o dosha responsável pela resistência e disposição, a fim de que o nosso corpo se mantenha vivo e equilibrado.

Um indivíduo pode apresentar um dosha dominante, mas também pode ser Bi-dosha ou Tri-dosha, vai depender das respostas atribuídas a um questionário específico de identificação do seu biótipo.

Conhecer o seu biótipo pode ser interessante. Saber mais a respeito dos seus pontos fortes e fracos, suas características marcantes, seus sentimentos com relação a si mesmo, e a respeito das pessoas ao seu redor. Através do seu dosha também é possível conhecer os alimentos que lhe trazem mais harmonia e equilíbrio.

Se você se interessar, poderá descobrir o seu dosha respondendo ao questionário disponível no meu site: <http://jussarasouza.com.br/conheca-se-melhor-descobrimdo-seu-dosha/>. Lá, você encontrará também um resumo da descrição de cada biotipo específico.

Recomenda-se que o questionário seja repetido a cada seis meses ou um ano. Isso se faz necessário devido as várias influências ao longo da vida que nos estimula a nos afastarmos do nosso dosha original, àquele de quando nascemos. Dentre essas influências estão o estresse e a má alimentação, fazendo com que muitas pessoas levem anos de sua vida, ou até mesmo, morram tendo vivido sob a perspectiva de um dosha secundário predominante. Essas pessoas, quando mais velhas, lembrarão do passado com nostalgia. Recordarão como eram alegres, sorridentes e tinham vários amigos e, atualmente, são ranzinzas, negativas e não gostam de ter outras pessoas ao redor. Com certeza você já se deparou com alguém assim.

Eu mesma fiz uma autorreflexão sobre a minha pessoa, o meu antes e depois. E o resultado não foi nada empolgante. Eu costumava ser uma pessoa mais alegre, extrovertida, que adorava sair com os amigos. Daí vieram as responsabilidades da vida, mergulhei no trabalho, momentos de estresse e, por fim, me transformei em uma pessoa intolerante, impaciente, que não queria sair de casa. Minha vontade era que a semana passasse bem rápido e chegasse logo o fim de semana para que eu pudesse encarnar os meus personagens: *Betty, a Feia* e a *A Bela Adormecida*. Sem beijo, para não acordar. Outra coisa, muito importante, também fazia parte dos meus planos: ir ao banheiro. *Maldita prisão de ventre*.

Até concordo que não devemos nos punir demais. Afinal, a vida passa e nós naturalmente mudamos. Os anos passam e aquela vida de festas e muitos amigos (ou seriam colegas?) ficarão apenas na lembrança. Boas lembranças. O que nos resta é construir mais desses momentos, talvez diferentes, mas igualmente bons. Amadurecemos, e as "baladas" são substituídas por aquele barzinho aconchegante com música ao vivo, ou então, em casa com os amigos e a família. Nascem os filhos, amigos se casam ou juntam "as tralhas", cada um vai para o seu canto, restando apenas alguns poucos a manter contato.

Por isso que descobrir o dosha pode nos ajudar a nos tornarmos conscientes de nossos pontos negativos e positivos, a conhecer nossa dualidade e aceitar que nossa personalidade se manifesta através do nosso biótipo.

Todo indivíduo possui a dualidade dentro si. Não adianta fazer essa cara de Madre Teresa de Calcutá! Ninguém é tão bom por completo, nem simplesmente de todo mau. Mas a partir do momento que buscamos o desenvolvimento pessoal e espiritual a "não" dualidade torna-se importante. A dualidade costuma se manifestar em julgamentos e crenças em nossos pensamentos. A "não" dualidade é a unidade da consciência aonde nos conectamos com tudo e com todos no momento presente, sem preconceitos, sem julgamentos, e isso inclui até mesmo com aqueles que não temos muitas afinidades. Quando a "não" dualidade é alcançada começamos a observar que as pessoas que não são simpáticas conosco são o nosso reflexo – reflexo dos nossos sentimentos e ações para com eles. Somos um espelho. Se você dá amor, receberá amor, se demonstrar raiva ou rancor, terá de volta os mesmos sentimentos. É difícil aceitar, mas é a pura verdade.

Além de encontrar o seu dosha, recomendo que você também conheça um profissional de Ayurveda, de preferência experiente, o qual saberá interpretar melhor o seu biótipo. Esse profissional saberá identificar qualquer desequilíbrio presente e lhe indicará o melhor tratamento a ser seguido, desde a alimentação correta até as demais técnicas existentes, tais como as massagens ayurvédicas, acupuntura, Reiki, entre outras ligadas à cura do paciente, e não somente à doença.

Por intermédio do meu dosha, me encantei pela cozinha saudável. Nunca me interessei muito em cozinhar. O meu negócio era estudar. Por que cozinhar se posso comprar comida pronta ou comer em restaurante? Era assim que eu pensava até que a Ayurveda surgisse na minha vida. Mudei drasticamente. Hoje acredito que comida boa é comida feita em casa.

E é essa nova experiência que gostaria de dividir com você no próximo capítulo. A minha descoberta de um outro lado da comida saudável, e como esse cardápio elaborado a milhares de anos me ajudou a resolver um probleminha de "enfazamento". A seguir, eu te convido a *temperar a vida comigo*.

## 8

**Temperando a vida**

*"A saúde não está na forma física, mas na forma de se alimentar".*

**Fábio Ibrahim El Khoury**

*"Comer é uma necessidade, mas comer com inteligência é uma arte."*

**La Rochefoucauld**

Ainda me lembro quando a Bela Gil começou seu programa de comida saudável na TV paga. Nos primeiros episódios eu achava as receitas difíceis de fazer e, de certa forma, com um toque de "frescura". A maioria dos ingredientes eu nunca tinha ouvido falar. Aonde vou conseguir cúrcuma? Ah, tá! É açafrão. Painço? E essa tal de quinoa, encontra na feira? Carda...o quê?! Cardamomo? Que diabo de semente é essa?

Outros, eram uma novidade... Leite vegetal? Nossa, que trabalho pra fazer! Leite de aveia? Não, não é Davene. Leite de amêndoa? É tão cara, dá até dó de fazer leite. Mesmo assim, eu adorava assistir o programa, e a apresentadora era tão simpática...

Sempre fui fã do Gilberto Gil, e passei a ser da sua filha. Minha "baianidade na flor" se identificou com a dela. Ela conseguia transmitir uma energia boa pela tela da tevê e passar essa energia para os pratos também. De cara me apaixonei pelo programa. E olha que eu nem tinha sido apresentada ainda à alimentação ayurvédica. Quando o programa foi ao ar, estava trabalhando, mas já me preocupava com a alimentação em casa. Fazer as refeições juntos tornou-se prioridade. Era mais uma forma de criar sintonia na relação.

É importante lembrar que comer é um ato sagrado e, portanto, deve ser feito com tranquilidade, sem pressa e estresse. Por isso que o Multitarefeiro e eu decidimos investir na nossa alimentação. E quando decidi deixar o trabalho e sair em busca do meu propósito, me aventurei na cozinha. E o que mais me chamou a atenção na alimentação ayurvédica, além de incentivar o

ACHERON - NACIONAIS - APOLLYMI

uso de alimentos orgânicos, foram como os temperos faziam toda a diferença no preparo da comida.

Hoje, na minha comida, as especiarias e ervas não podem faltar. Elas ganham destaque pelo poder de estimular a digestão e o paladar, além de nutrir o corpo e a mente.

Todos os meses reponho meu estoque visitando as casas de produtos naturais. Costumava ficar apenas no trivial: alho, cebola e sal. Não me atentava para a variedade de temperos existentes, que além de dar um sabor especial à comida, também podem curar o corpo. Dentre algumas especiarias usadas na Ayurveda estão o cominho, o gengibre, o coentro, a canela, o cardamomo, o açafrão e uma infinidade de temperos usados em pratos doces e salgados.

O gengibre e a canela estão entre os que mais uso, pois são ótimos aliados para auxiliar na digestão. Como sou Vata, a minha digestão é muito lenta. Sempre coloco um pedacinho de gengibre no suco verde e no chá. Entretanto, para as pessoas de Pitta, como é o caso do Multitarefeiro, o uso excessivo de gengibre não é recomendado, pois pode deixá-los mais agitados.

Outra especiaria que passei a usar é o cardamomo que, por sinal, nunca tinha ouvido falar. Da mesma forma que o gengibre, ele atua como um agente digestivo, auxiliando na absorção dos nutrientes presentes nos alimentos. Atualmente, utilizo no café para não dar azia, no creme de aveia, que voltei a comer (me faz lembrar a infância), e acrescento suas sementes no Lassi, outra bebida indiana digestiva que leva iogurte natural (de kefir) e especiarias.

O açafrão (ou cúrcuma) uso bastante e aproveitei para substituir o colorau, por ser mais natural. Eu adoro usá-lo no arroz, e fica perfeito para dar uma "corzinha" nos pratos.

É difícil resistir à tentação de comer fora de hora, principalmente à noite, mas tento deixar os excessos para o final de semana ou procuro matar a vontade com alimentos saudáveis que não irão sobrecarregar o meu *Agni*.

Não vou mentir, não sigo à risca alimentação ayurvédica. Até mesmo porque há certos alimentos que gosto muito e não consigo deixar de lado. Procuro evitar os considerados estimulantes, por exemplo, o café, o açúcar refinado, o leite, a carne e o chocolate. Em casa, evitamos ou usamos com parcimônia. O café, por exemplo, antes tomávamos de manhã, à tarde e à noite, em grandes quantidades. Atualmente, consegui diminuir a quantidade e evito tomá-lo à noite, optando pelo chá. Já o açúcar refinado, esse de fato foi abolido da nossa cozinha. Atualmente faço uso de açúcar demerara, mascavo

e açúcar cristal.

Com relação ao leite, faço uso do leite vegetal de coco seco – muito fácil de achar nos supermercados hoje em dia. E, quando vou a Minas visitar a família, trago o leite cru, sem aditivos e conservantes. Esse leite alimenta o meu querido probiótico – o kefir.

A respeito da carne, comíamos praticamente todos os dias nas refeições, hoje comemos de duas a três vezes na semana, no máximo. Damos preferência ao ovo, ou a uma variedade de legumes e vegetais, principalmente os verdes escuros. Trata-se de uma questão de hábito, lembra-se? Por enquanto, ainda não abrimos mão de um churrasco. Nos damos ao luxo de saboreá-lo com a família e com os amigos de vez em quando. Da mesma forma o chocolate, cuja entrada está permitida apenas nos finais de semana (com exceção nos dias de *Tendência Para Matar*), de preferência acima de 50% de cacau.

Sabe-se que os alimentos processados ou industrializados com adição de conservantes são prejudiciais à saúde. Estes eu procuro evitar a todo custo. Por outro lado, deve-se levar em consideração que existem alimentos industrializados pouco processados, cujo o objetivo principal é separar os resíduos e a sujeira e, portanto, preservam seus nutrientes. Dentre esses alimentos estão: o arroz, o feijão, a farinha de mandioca e milho, entre outros. E na outra ponta, temos os alimentos altamente processados, como é caso do sorvete, as misturas de bolo, os refrigerantes, os biscoitos, pizzas e temperos instantâneos.

Há ainda aqueles que não podem ser encontrados em nenhuma feira orgânica. Laura Pires, em seu livro "O Sabor da Harmonia", [\[26\]](#) os denomina de alimentos que "não existem". Eles são chamados assim devido terem em sua composição substâncias químicas para aumentar a sua durabilidade, realçar, e até mesmo criar um novo sabor. E outros, com o intuito apenas de substituir no mercado um produto natural. Tais alimentos, apesar da falta de comprovação de seus efeitos nocivos à saúde, também não há estudos que certificam seus benefícios. Alimentos desta natureza são: margarinas, qualquer tipo de queijo processado feito com pedaços de queijo e adicionado corantes e substâncias químicas, leite em pó, sorvetes, balas artificiais, alimentos transgênicos, entre outros.

E, tão importante quanto evitar os alimentos estimulantes, ou com substâncias químicas em sua composição, sejam orgânicos ou não, o melhor mesmo é escolher o alimento certo para o seu dosha. Estimular o *Agni*,



incluindo nas refeições os sabores doce, salgado, picante, amargo, adstringente e ácido. Vale lembrar que os mesmos alimentos que harmonizam Vata, podem desequilibrar Pitta ou Kapha. O consumo do alimento inadequado para o seu dosha pode desarmonizá-lo.

Depois de saber um pouco mais sobre os benefícios da alimentação ayurvédica, aderi ao cultivo de alguns temperos em minha casa. O quintal não é muito grande, mas foi possível plantar salsinha, manjerição, melissa, orégano e hortelã. Nosso sonho é morar em uma chácara ou um sítio e poder cultivar uma horta, ter um pomar, preparar uma receita com alimentos colhidos na hora.

Para a Ayurveda é preciso que entendamos nosso corpo, natureza e mente. Somente através desse conhecimento podemos buscar os hábitos, comportamentos e alimentos voltados para o nosso biótipo. É por isso que não canso de repetir, quando saímos em busca de bem-estar, cultivamos a saúde, caso contrário, nosso corpo e mente perderão a vitalidade e as doenças encontrarão as portas abertas para se manifestarem.

Em particular, dois motivos me fizeram repensar minha alimentação (que, até então, achava ser saudável): *a influência da Ayurveda* e *a prisão de ventre*.

A dificuldade de ir ao banheiro desequilibrava todo o processo fisiológico do meu corpo. No trabalho, me esforçava para manter a calma, mas quando chegava em casa... tudo me irritava, e eu acabava descontando no Multitarefeiro. A prisão de ventre me deixava de mau humor e causava uma indisposição insuportável. Esse estado de espírito refletia diretamente no meu relacionamento.

A prisão de ventre me acompanhava fazia algum tempo. Eu tinha ciclos de "enfezamento", alternados por períodos de felicidade plena. O problema era que esses tais dias de "puro contentamento" começaram a diminuir, mesmo cuidando da alimentação, o que me deixava mais preocupada e incomodada.

Chegou uma hora que eu não queria mais sair de casa, nem tampouco viajar. Era só deixar a minha zona de conforto (meu "trono" particular) que eu passava os dias fora de casa "enfezada", literalmente. Até mesmo visitar minha família em Minas eu pensava: *Não vou conseguir ir no banheiro lá! Vou ficar irritada, e vou querer voltar para casa antes das receitas "infalíveis" da família.* "Já tentou comer a semente do mamão?" Já! "E chá de

sene?" Já! "Experimenta linhaça." Hãã... A questão era que eu não queria tentar receitas infalíveis, nem apelar para o laxante – que destruía minha flora intestinal –, eu só queria comer de maneira saudável e ir ao banheiro. *Por favor, uma única vez no dia.* Tão simples quanto isso. Nem precisava ser como o meu marido: comeu, cagou.

Se você que está lendo esse livro e sofre do mesmo mal, meus pêsames. Eu não sei quanto a você, mas, para mim, ir ao banheiro é entrar em "estado de graça". O dia fica perfeito, a pele fica iluminada, e o humor... o Multitarefeiro que o diga. Se me mandam para "aquele lugar", eu sou capaz de dizer, sorrindo: Obrigada! Pode até parecer estranho, ou mesmo ridículo (não pra mim!), mas "fazer o número dois" é uma das coisas que mais me faz feliz. Pode acreditar, quando eu consigo ir ao banheiro, eu repito o mantra "Gratidão" em pensamento. Gratidão por estar liberando todas as toxinas do meu corpo, aliviando a minha tensão e recuperando meu estado de espírito.

Mas os dias de sofrimento estavam contados... Era apenas uma questão de tempo, disciplina e Ayurveda.

Durante a terapia ayurvédica fomos orientados sobre a alimentação adequada para cada um de nossos doshas – meu e do Multitarefeiro.

A partir daí, fiquei interessada, e comecei a me aprofundar sobre o assunto.

Segundo a Medicina Ayurvédica, a boa digestão é o segredo da saúde perfeita e o equilíbrio do corpo. É através dela que os nutrientes dos alimentos que adquirimos são absorvidos, e tudo aquilo que não foi aproveitado é eliminado. Quando nossa digestão não trabalha corretamente há acúmulo de resíduos no intestino formando toxinas chamadas de Ama. Essas toxinas se espalham através do sangue para os demais órgãos do corpo. Por esse motivo que a digestão perfeita é revelada no bom funcionamento do intestino.

Foi comprovado através de estudos que o aparelho digestivo humano, o qual está incluso os intestinos, é o nosso segundo cérebro. Ele tem o poder de controlar as ações de um indivíduo e enorme influência nos nossos pensamentos.

Para se ter ideia, nosso sistema digestivo é composto de meio bilhão de neurônios e mais de 30 neurotransmissores. Ele é responsável por fornecer ao nosso corpo 50% de toda a dopamina – que nos fornece aquela sensação de prazer e bem-estar –, e 90% da serotonina – responsável pelo humor e qualidade de sono. *Agora eu entendo o meu desejo assassino quando estava*

*com prisão de ventre!* Os neurônios da barriga podem interferir nas funções do cérebro “de cima”, podendo influenciar no nosso comportamento, emoções e até mesmo no caráter de uma pessoa.<sup>[27]</sup> Instinto assassino, sim, falta de caráter, não!

A principal função da digestão é extrair energia dos alimentos. E apesar dos cientistas continuarem pesquisando, a fim de entender de que maneira os neurônios presentes no aparelho digestivo agem em nosso cérebro, está comprovado: a barriga pode comandar nossa cabeça.

Para a Ayurveda, o *Agni*<sup>[28]</sup> ou *fogo digestivo* é o responsável pela boa digestão do organismo. O Agni tem a finalidade de converter não somente alimentos e bebidas, mas também pensamentos, sentimentos e sensações em energia vital, tão importante para o nosso corpo. Ele tem o poder de eliminar as toxinas (Ama) e manter as funções do sistema digestivo em perfeito equilíbrio.

Quando eu dizia que tinha prisão de ventre, pensavam que eu me alimentava de maneira inadequada. Os médicos com quem me consultei me pediam exames, que não apresentavam nada de anormal. "Não tenho o que te dizer. A única coisa é que você precisa comer mais fibra, frutas, legumes e verduras", eles diziam. "Mais ainda, doutor?", eu respondia. Sempre voltava para casa com aquela lista básica nutricional. Ela ia para o lixo logo depois da “1ª temporada” na porta da geladeira.

Com a Ayurveda, descobri que somente ser saudável não adianta. O importante é comer o alimento certo para o seu biótipo ou o seu dosha. Por isso o meu enfezamento, por mais que eu me alimentasse de forma saudável, não eram os alimentos apropriados para fazer o meu metabolismo trabalhar.

Desta forma, comecei a seguir as recomendações da terapeuta e das minhas pesquisas sobre o tema. As receitas e as dicas de alimentação da Bela Gil, também fundamentadas na Ayurveda, vieram para acrescentar.

Quer dizer então que a prisão de ventre estava com os dias contados?

Infelizmente, ainda não. Havia dias em que mesmo comendo os alimentos destinados para o meu dosha eu não conseguia ir ao banheiro. Por esse motivo, fui entender um pouco mais sobre o Agni.

O Agni, para a Ayurveda, é compreendido como "transformação", pois é ele que seleciona cada alimento e sentimento e transforma naquilo que nosso corpo e mente realmente necessitam. Podemos comer a refeição mais saudável, orgânica e fresca possível, mas se passar pelo nosso corpo e não for bem digerido, de nada adianta.

E como saber se meu Agni está equilibrado?

Existem vários fatores que podem nos auxiliar a identificar esse equilíbrio, dentre eles está observar como nosso corpo reage a um certo alimento ou a falta dele. O Agni equilibrado traz energia para o corpo após cada refeição, desta forma não apresentamos qualquer sensação desagradável, tais como refluxos ou sentir que tenha comido além da conta (um elefante, talvez!). Se nos alimentamos de maneira correta, passadas duas horas após a refeição, a comida já foi digerida e o estômago estará vazio. E aí sim, haverá fome de verdade, e não aquela vontade louca de comer. Que dirá aquele desespero por um docinho no meio da tarde. Ainda lembro das colheradas de achocolatado para acalmar os vermes!

Aprendi que o Agni está "aceso" quando nosso apetite está nos horários corretos, ou seja, será leve no período da manhã, forte no horário do almoço – por volta do meio-dia – e médio no final da tarde. Além disso, não haverá prisão de ventre, pois com o sistema digestivo trabalhando sem maiores dificuldades, as fezes serão perfeitas. E já que entramos nesse assunto de "cocô", como seriam então as fezes perfeitas? Segundos os gastroenterologistas, as fezes saudáveis devem ter o formato cilíndrico e alongado. E ao contrário do que muitos dizem, as fezes não precisam boiar. Na verdade, as fezes compostas de água e bactérias boas da flora intestinal afundam. O fator determinante para as fezes boiarem é a gordura; quando em excesso elas boiam. Portanto, se você não tem costume de olhar o seu cocô toda vez que vai ao banheiro... deixa de frescura! Essa atitude é uma questão de saúde pública. Eu faço uma análise minuciosa todos os dias.

Se voltarmos aos chacras, em específico o *chakra do Plexo Solar*, este é responsável por comandar nossa autoestima e força de vontade. Por isso, quando estamos com o Agni vibrando a energia vital flui livremente por essa região, nos fazendo sentir mais seguros e confiantes. Por outro lado, se o Agni não está em perfeito funcionamento, acumulamos Ama (toxinas), devido à má digestão dos alimentos. O acúmulo de Ama é uma das principais causas de doenças, visto que tais toxinas propagam para os tecidos e células.

Porém, não é somente os alimentos que acumulam toxinas no corpo, sentimentos e pensamentos negativos, repetitivos, também são responsáveis por muitas enfermidades. Eu mesma não conseguia me livrar deles. E, apesar de ter a certeza que estava no caminho certo, com yoga, meditação, terapia ayurvédica, alimentação saudável, exercícios físicos, ainda assim, era difícil controlar tais pensamentos, que insistiam em rondar a minha mente, em

certos momentos.

Foi então que, percebi que além de comer de maneira saudável, precisaria também vigiar os pensamentos. Mas como? Para minha gratidão, o Universo viria a conspirar a meu favor e eu encontraria mais uma resposta.

## 9

## O Poder dos Pensamentos

*“Seja qual for o conteúdo do momento presente,  
aceite-o como se você o tivesse escolhido.  
Sempre trabalhe com ele, não contra ele.  
Torne-o seu amigo e aliado, não seu inimigo.  
Isso vai milagrosamente transformar a sua vida.”*

**Eckhart Tolle**

*“A mente é como a água.  
Quando está agitada, é difícil enxergar.  
Quando está calma, tudo se torna claro”.*

**Prasad Mahes**

Você já deve ter ouvido falar da Lei da Atração. O assunto ganhou fama pelas mãos da autora Rhonda Byrne no livro "O Segredo", [\[29\]](#) lançado em 2006. A obra virou uma febre mundial, tornando-se *best-seller* e vendendo mais de 19 milhões de cópias ao redor do planeta. Além do livro, um documentário de mesmo título, fez um grande sucesso. Um episódio da minha vida me fez recordar a Lei da Atração.

Aconteceu justamente quando eu fazia faculdade e estava à procura de uma vaga de estágio. Estava no terceiro ano e desempregada. Havia acabado de deixar um emprego em uma escola de cursos de computação, onde eu atuava na área de cobrança. Naquela época havia dois lugares que eu sonhava trabalhar: uma empresa americana famosa por fabricar produtos de higiene pessoal e de saúde, em São José dos Campos; e a outra era uma multinacional francesa, que atuava na área de infraestrutura e transporte, cuja planta ficava em Taubaté. Uma colega da faculdade, que trabalhava na empresa francesa, levou o meu currículo. Logo em seguida, fui chamada para fazer uma entrevista para uma vaga na área comercial. Tudo parecia bem até que a recrutadora me pediu para falar inglês. *Sorry? The book is on the table, yes, no?!* Foi um vexame. Cheguei a arriscar a língua, mas era mais parecida com

uma gagueira do que com inglês. Que tal uma ajudinha? Será que eu não poderia escrever ao invés de falar? Teria um dicionário para me emprestar? No meu desespero, eu viajava. Eu fazia aulas do idioma, e até achava que podia me comunicar, por isso coloquei no currículo "inglês intermediário". Mas há uma grande diferença entre falar inglês na sala de aula e falar a língua em uma entrevista de emprego.

Fui para casa arrasada, sabia que tinha perdido a vaga. Mas fiquei com a empresa na cabeça. Plano de saúde, salário melhor, as famosas festas de fim de ano da empresa, experiência em um grupo estrangeiro, era tudo que um estagiário de administração sonhava. Daí entrou a *Lei da Atração*.

Eu só pensava em estagiar lá. Havia conseguido uma vaga na área financeira de uma empresa menor. Na verdade, eu vivia mais no arquivo morto e no setor de cópias do que fazendo atividades da área financeira. Eu estava mais para operadora de fotocopadora. Lembra do filme "O Homem que Copiava"?<sup>[30]</sup> Vida de estagiário é fogo. Mas continuava a pensar na multinacional francesa. Até que um dia, me chamaram novamente para uma entrevista. A oportunidade era também para o financeiro e o inglês não era tão exigido. Fui para entrevista confiante. Na noite anterior, decorei umas vinte perguntas e respostas de inglês. Sabe se lá! O Multitarefeiro e eu já namorávamos e ele me acompanhava nas seleções de emprego dando uma carona. Mesmo antes de participar da sabatina oral, de alguma maneira, eu sentia que aquela vaga seria minha. O meu currículo era para ter sido jogado no lixo, e não foi, eu pensava. Eu não fui selecionada novamente por acaso.

Quando saí da entrevista eu já sabia: *vou trabalhar nesta empresa*. À noite em casa, me imaginei trabalhando junto com as pessoas que vi sentadas, quando passei em direção à sala de seleção. E rezei, rezei muito, chorei, pedi a Deus me presentear com aquela vaga. E assim foi. No outro dia eu recebi a ligação: "Jussara, a gerente da área gostou muito de você. Parabéns, a vaga é sua!"

– Obrigada meu Deus – dessa vez eu não pensei, eu disse bem alto.

O Universo tinha feito sua parte.

Eu era tão jovem, e não sabia nada a respeito da Lei de Atração. Somente depois de algum tempo que uma amiga me indicaria o livro e o documentário. Quando assisti, na mesma hora pensei nesse episódio da minha vida. E, anos mais tarde, no período de turbulência, eu voltei a refletir sobre a força dos sentimentos e pensamentos. Mas agora eles estavam mais sérios, céticos, chatos.

De acordo com o livro, a maneira que você sente quando pensa em algo pode alterar a ordem dos fatores. E não são só coisas boas que podem acontecer, coisas ruins também. Um exemplo clássico é a palavra amor. Para alguém que está vivenciando ou que vivencia o amor em sua plenitude, terá somente sentimentos bons quando pensa na palavra "Amor". Por outro lado, alguém que teve uma decepção amorosa irá encarar o amor com descrença. Para ele, não existe o amor verdadeiro. Desta forma, os pensamentos gerados pela palavra "Amor" fazem com que essa pessoa tenha sentimentos ruins, ao invés de bons. Para muitos, a palavra amor remete, na maioria das vezes, a momentos agradáveis e boas lembranças. Mas devemos lembrar que nem tudo segue a regra.

No meu relacionamento, se os sentimentos não fossem resolvidos no momento da discussão, pensamentos negativos e repetitivos a respeito do meu marido e do nosso casamento ficavam rondando a minha cabeça. Eles só iam embora quando o mal-entendido era resolvido. Meu pensamento mais comum era que o nosso relacionamento não duraria muito tempo e que não éramos a pessoa certa uma para a outra. Essas tais diferenças. O pior era quando verbalizava meus sentimentos nas discussões. O desgaste emocional era tamanho que parecia que eu havia acabado de correr a São Silvestre.

Em certos dias eu já acordava pensando coisas negativas. Elas costumavam ser mais frequentes depois das brigas em casa ou quando algo desagradável tivesse acontecido no dia anterior; mal-entendido com alguém no trabalho ou fora dele. Resultado: o humor não ficava dos melhores, ficava extremamente crítica e a prisão de ventre aparecia. Se a manhã não havia começado bem, imagina o restante do dia. Desse jeito eu acabava atraindo mais caos para a minha vida, ao invés de harmonia.

Me aprofundi mais sobre o assunto lendo o livro da escritora americana Louise L. Hay, "Você pode Curar a sua Vida".<sup>[31]</sup> No livro, Louise Hay relata sua própria experiência e como descobriu que a grande maioria das doenças pode ser fruto de pensamentos negativos. Segundo a autora, se temos pensamentos do tipo: "Eu não sou uma boa pessoa. Sou fraco. Sou chato. As pessoas não gostam de mim", eles, provavelmente, produzirão uma emoção. Faça você mesmo o exercício. Preste atenção nos seus sentimentos quando surgir qualquer padrão de pensamento negativo. Perceba como eles são carregados de emoção.

Desde então passei a vigiá-los. Se algum pensamento ruim aparece, coloco a minha autoconsciência para trabalhar; eu o chamo de "Anjo Bom".



É como se eu conversasse com a minha consciência. Eu a alerto que tais pensamentos são prejudiciais para o meu corpo e mente, que não trazem harmonia, prosperidade e abundância para a minha vida.

Comecei a utilizar a técnica do espelho, ensinada no livro da Louise Hay. Repito afirmações positivas sobre mim e a minha vida me olhando nos olhos. Uma das afirmações pratico diariamente no período da manhã.

*"Na infinidade da vida onde estou, tudo está perfeito, pleno e completo. Vejo os padrões de resistência dentro de mim somente como algo que devo me livrar. Esses pensamentos não têm nenhum poder sobre mim, pois eu sou o poder no meio do mundo. Deixo fluir as mudanças que estão ocorrendo na minha vida da melhor maneira que eu posso. Me aprovo e aprovo a forma como estou mudando. Tenho certeza que estou fazendo o melhor possível e cada dia fica mais fácil. Estou muito feliz de estar no ritmo e no fluxo da minha vida sempre em mutação. Hoje é um dia maravilhoso. Escolho que o resto do dia seja assim. Sou criatura Divina. Sou fonte de amor, abundância e prosperidade. Tudo está bem no meu mundo."*

Pratico o exercício colocando toda a emoção e energia positiva possível. Os resultados foram incríveis. Na mesma hora sinto os efeitos. É como se uma carga de energia entrasse no meu corpo me revitalizando. Nos primeiros dias, eu me emocionei muito. Chorei de tristeza, de alegria, de raiva. Mas muito mais de alegria. Era inevitável não sorrir durante o exercício. Penso que não poderia ser diferente. Afinal, poxa vida! Eu estava dizendo palavras positivas para mim mesma, me colocando pra cima. Eu não preciso que ninguém me elogie, eu me prontifico a fazê-lo.

O ser humano é um bicho teimoso. Não gosta de mudanças. Somos seres egoístas, queremos que nossa vida seja fácil, sem esforço. Somos apegados ao passado, a velhos pensamentos e preconceitos. Por esse motivo a importância das afirmações positivas, de terapias e qualquer outra técnica de bem-estar, físico e mental, que possa ajudar a conduzir as mudanças em nossas vidas.

Conforme já relatei no capítulo anterior, desde que me conheço por gente sofria com constipação intestinal. Para a Medicina Chinesa, os padrões de pensamentos de prisão de ventre estão relacionado a pessoas que se recusam a relaxar sobre o passado e às velhas ideias. Pode estar ligado também à avareza para com a prosperidade e indivíduos que não deixam a vida fluir livremente. Além disso, acredita-se que as doenças manifestadas no corpo físico estão diretamente relacionadas às nossas emoções e desejos. E,

desta forma, os padrões emocionais e crenças negativas podem se materializar em forma de enfermidades. Mahatma Gandhi já dizia: "As doenças são resultado não só dos nossos atos, mas também dos nossos pensamentos."

Espera aí?! Quer dizer que tenho prisão de ventre porque eu sou *pão-dura*! No começo foi difícil aceitar que eu realmente tinha esses padrões de pensamentos. Não que eu seja uma pessoa avarenta (não, eu não preencho os requisitos para participar do programa "Muquiranas" da *Discovery*!), porém refletindo melhor...

Toda minha experiência vem de trabalhar na área financeira. Economizar e gastar bem o dinheiro sempre fez parte da minha vida profissional e pessoal. Depois de deixar o trabalho, atuava como consultora financeira de empresas e pessoal, eventualmente. Mas ainda existiam outros padrões que me perseguiram... Antes de dar uma guinada de 180° na minha vida, eu era muito preocupada com dinheiro. Basicamente, era preocupada em economizar, pelo menos o suficiente para não ter problemas no futuro. Eu tinha muito medo de ter que passar por períodos onde o dinheiro faltasse. A simples ideia de não ter assistência médica quando necessário, era uma das minhas preocupações. Além do mais, vivia me pressionando, e também ao Multitarefeiro, sobre a importância de trabalharmos cada vez mais. Isso mesmo, trabalhar, trabalhar, trabalhar... Eu tinha uma concepção de que pessoa eficiente era quem trabalhava 10, 12, 14 horas por dia. Pensava que o sucesso acompanhava aquele que trabalhasse de maneira incansável. Família, amigos, marido, sexo? Amanhã eu ligo, amanhã eu atendo, um dia, quem sabe, nos encontramos. O tempo deles estava guardado para o futuro. O momento atual era destinado ao trabalho. Diversão? Para que servem as férias anuais? O meu lema era: o tempo não para e eu também não posso parar.

Revirando o baú, descobri que esses padrões de pensamentos estavam ligados às dificuldades financeiras nos tempos de criança e ao sacrifício dos meus pais para que eu pudesse estudar. Minha família nunca passou por necessidades, mas o dinheiro sempre era contado. Meus pais são pessoas muito batalhadoras, as quais tenho muito orgulho. Meu pai perdeu os pais muito cedo, no interior da Bahia, e foi criado por uma tia solteirona, que apesar de amar os sobrinhos, era muito rígida. Ele teve que trabalhar desde muito cedo como trabalhador braçal. Recentemente, depois dos 70 anos, realizou um sonho: ter seu primeiro carro novo. Minha mãe, filha mais velha de nove irmãos, também veio de uma família muito humilde, que viajava

pelo interior de Minas à procura de trabalho. Por sua vida toda trabalhou como cozinheira escolar do Estado de Minas Gerais. Hoje, aposentada, se dedica a cozinhar para "os meus velhinhos", com elas os chama, no asilo da cidade onde mora. Meus irmãos também começaram a trabalhar muito cedo. Meu irmão numa fábrica de tijolos e minha irmã como doméstica. Todos muito batalhadores. Atualmente, meu irmão tem seu negócio próprio, e minha irmã, é pós-graduada em pedagogia e trabalha como professora. Eu fui a mais privilegiada da família. Tive oportunidade de sair de casa aos 18 anos para morar fora e estudar. E, por um tempo, não trabalhava, apenas estudava. Eles me ajudaram com o pouco que tinham.

Devido a tais dificuldades, eu me esforcei para ter um bom emprego e ganhar o suficiente para compensar o sacrifício de todos por mim. Por isso, fazia cobranças muito rígidas a mim mesma. E o pior, eu transmitia essas cobranças ao meu marido e ao meu sobrinho. Até o meu sobrinho, que veio morar em Taubaté para estudar e trabalhar, entrou na dança. "Ser eficiente não era suficiente, temos que ser eficientes e eficazes", repetia para eles. "Fazer bem feito e finalizar o trabalho com êxito", eu dizia. "Sentido!" Quase um quartel-general. Capitão Nascimento era "fichinha" perto de mim.

De certa forma, isso explicava meus problemas de intestino. Como alguém com um sentimento tão profundo com relação ao trabalho e ao dinheiro poderia colocar para fora o que comia? Não poderia! Pode até ser uma maneira dramática de pensar a respeito, mas no fundo não deixava de ser verdade. Tais sentimentos e emoções afetaram diretamente o meu sistema digestivo. E, em setembro de 2015, numa visita de rotina ao médico, com os exames em mão eu teria uma notícia – precisaria passar por uma cirurgia para retirar a vesícula. Uma pedra de 1,1 cm havia se formado e seria necessária uma laparoscopia. Nunca tinha feito uma cirurgia na vida. Seria minha primeira vez.

A vesícula é um dos órgãos que ajuda no processo de digestão. Ela fica a cargo daquele bife suculento, gorduroso ou daquela picanha ao ponto que os amantes de churrasco costumam comer nos finais de semana. O fígado é o responsável pela produção de bÍlis, e a vesícula em armazená-la e liberá-la quando solicitada pelo aparelho digestivo. A vesícula entra em ação naqueles momentos quando enfiamos o "pé na jaca"!

De acordo com a Medicina Chinesa, a vesícula rege as decisões e os processos relacionados ao sono. Tanto o fígado quanto a vesícula são suscetíveis à raiva, à frustração e à irritabilidade. Pois é, que "coincidência",

me lembro de ter passado por isso.

A vesícula, junto com os problemas no meu relacionamento, foi mais um alerta para a necessidade de mudanças na minha vida.

Depois da cirurgia, eu estava mais certa do que nunca a respeito de deixar o meu trabalho e sair em busca do meu propósito, o qual eu ainda não tinha certeza, e faria de tudo para descobrir.

Mas, antes, eu me aprofundei para saber como os sentimentos e pensamentos positivos poderiam me trazer de volta a felicidade, aos moldes dos dinamarqueses – *as pessoas mais felizes do mundo*.

## 10

**Essa tal felicidade**

*"Se você quer ficar triste, ninguém no mundo pode fazê-lo feliz.  
Mas se decidir ser feliz, ninguém e nada na Terra podem tirar essa felicidade de você."*

**Paramhansa Yogananda**

Conforme vimos no capítulo anterior, os sentimentos podem desarmonizar o corpo, a mente e o espírito. Esses sentimentos também são responsáveis por comandar o nosso cérebro. Segundo Chopra e Tanzi, no livro Supercérebro, é possível tomarmos a rédea do nosso cérebro adquirindo três princípios básicos: *a Adaptação, a Integração e a Expansão da consciência.* <sup>[32]</sup>

A **Adaptação** é uma necessidade fundamental para a sobrevivência, e nós seres humanos somos os únicos seres vivos capazes de nos adaptar a qualquer lugar no mundo. As três principais características de uma pessoa adaptável são: a flexibilidade, a tranquilidade e deixar para lá tudo aquilo que não acrescenta na sua vida.

Pessoas adaptáveis não ficam paradas esperando as coisas acontecerem, nem temem as mudanças, são totalmente despreocupadas quando o assunto é manter as aparências. Pessoas adaptáveis são flexíveis, reconhecem suas fragilidades e sabem que é muito mais fácil mudar um comportamento inadequado do que ficar preocupado em gastar energia em justificá-lo.

Em geral, todos nascem pessoas adaptáveis. Começamos a nos adaptar já nos primeiros anos de vida. Temos que nos adaptar na escola, no trabalho e na comunidade em que vivemos. Alguns têm mais facilidade em se adaptar, outros não. Mas sabemos quem levará a melhor.

Lembra-se quando eu mencionei no primeiro capítulo que o Multitarefeiro e eu somos adaptáveis a qualquer situação da vida? Pois bem, meu maior exemplo de adaptação foi quando sai da "barra da saia" da minha mãe para morar em uma outra cidade e estudar. Me mudei de "mala e cuia" para Pouso Alegre, também no interior de Minas Gerais. Éramos sete (até parece tema de novela!). Sete calcinhas em uma república. Em seguida, fui de Minas para Taubaté, cursar faculdade de Publicidade e Propaganda. Mas, por

ACHERON - NACIONAIS - APOLLYMI

falta de dinheiro, cursei apenas o primeiro ano. Dois anos mais tarde, eu voltaria à faculdade para fazer Administração. Novo curso, nova república, outra adaptação. Logo após a faculdade, o Multitarefeiro e eu fomos passar três meses em Londres para estudar inglês (nunca me esqueceria do vexame da primeira entrevista em inglês). E, aproximadamente, 5 meses depois de retornar de Londres, fui trabalhar em São Paulo, capital. Nova cidade, nova república, mais adaptação. Ele vivia contando para os nossos amigos a respeito das minhas inúmeras mudanças de casa e cidade e costumava me chamar de "nômade". Tenho a sorte de tê-lo como parceiro de adaptação. Somos pau pra toda obra! Se tiver que mudar de vida, de casa, de trabalho (só não vale mudar de marido ou mulher), fazemos as malas, juntamos nossos bichos e... caminho da roça. Definitivamente, não temos medo de arriscar. Vivemos o presente.

Aos vinte e poucos anos ele também decidiu deixar Taubaté para tomar conta do sítio do pai em uma pequena cidade de Minas Gerais. De estudante de Psicologia para retireiro, fazedor de queijo e, para complementar, deixou de comer carne, por três anos. Costumamos dizer que todas as dificuldades e as transformações em nossas vidas nos abençoaram com experiências.

Tornar-se adaptável é ser capaz de rir de si mesmo, notar que as pessoas já não se parecem tão chatas só porque elas não concordam com você. Ter a capacidade de abrir mão de certas coisas, "deixar para lá" e conseguir relaxar. Mas sempre atento às coisas que nos rodeiam. Ademais, em vez de viver em negação, é melhor se adaptar e ter consciência de nossas emoções, ao invés de correr o risco de sermos usados por nossa mente.

Quando falamos de **integração**, devemos ser como os recém-nascidos que em seu processo de desenvolvimento não costumam se prender a condições passadas. Os bebês observam tudo ao seu redor como um local de descobrimento infinito. O que foi aprendido ontem, continua sendo preservado, enquanto novas possibilidades de aprendizado surgem. Mesmo assim ele continua falando, aprendendo, se relacionando com as pessoas e o ambiente ao seu redor, sentindo e caminhando.

Enquanto crescemos, passamos a viver um mundo de nostalgia. Com o passar dos anos, vamos desaprendendo a nos integrar, não queremos sair da nossa zona de conforto para adquirir novos conhecimentos, ficamos apegados a paradigmas e preconceitos. São poucas as pessoas que têm de fato mente aberta para novas oportunidades, para novos amigos ou em aceitar novas crenças. Por isso, surgem tantas divergências nos relacionamentos hoje em

dia. O processo de integração passa por um período de desgaste. No começo tudo era maravilhoso. Era mais fácil aceitar quando o outro não gostava das mesmas coisas ou tinha opiniões diferentes sobre algum assunto. Então, o tempo passa, ficamos cada vez mais intolerantes. Deixamos de nos adaptar e de nos integrar com o meio em que vivemos, com o outro. Nosso ego e individualidade não está aberto para tolerar as diferenças, a opinião alheia.

Pessoas integradas costumam ser mente aberta e ter facilidade em se comunicar. Conseguem vencer as diferenças nos relacionamentos, seja de qualquer gênero.

Nesse novo momento de vida, procuro mais do que nunca me integrar com as coisas ao meu redor, com as pessoas, com o meu marido. Preencher as minhas incertezas com novas perspectivas, sabedorias, crenças. Reconheço esse período de integração como uma fase de conhecimento. Quanta coisa eu já aprendi desde a minha "viagem" em buscar o meu propósito. E vejo o quanto eu ainda tenho para aprender.

Há algum tempo comecei a fazer uma lista de todas as coisas que pretendo fazer nesta vida. A cada dia ela vai ficando mais cheia de sonhos, de realizações a serem alcançadas. Alguns itens são bem "viajantes", confesso. Mas é a minha lista de desejos. Vou incluindo um novo desejo sem desprendimento de expectativas (alguns eu sou mais apegada). Deixo o Universo agir a meu favor. Todas as vezes que escrevo um item novo, releio os demais, assim, reafirmo a minha vontade. Na hora certa, tenho certeza, eles vão acontecer.

A partir do momento que começamos a nos integrar com o mundo ao nosso redor, ele parecerá ser mais seguro e podemos ser nós mesmos. Um passo levará a outro. Seremos pessoas mais confiantes, mais dispostas a novas perspectivas, a reinventar-nos a cada novo dia.

Outro princípio básico citado por Chopra e Tanzi para alcançarmos um cérebro desenvolvido, interligado com nossa mente e corpo, é **expandir nossa consciência**. Esse talvez seja um dos mais difíceis e mais importantes princípios para nos tornarmos pessoas melhores. Os grandes sábios espirituais dizem que o segredo é sermos cada vez mais conscientes de nossas emoções e nos transformarmos em pessoas autoconscientes. Conseguir dominar a autoconsciência refere-se a prestar atenção em nossa forma de pensar e sentir e a iniciar uma nova maneira de criar novos caminhos, e até mesmo de criar a realidade ao nosso redor.

*Expandir a mente* significa sermos pessoas mais evoluídas, buscar

inspiração na simplicidade e ampliar nossos pensamentos. Quando nos tornamos mais conscientes, conseguimos expressar nossas verdades e nos sentimos mais seguros no mundo. A autoconsciência nos liberta daquela sensação de "nós contra eles" com relação à condição social, religião e política.

Pessoas autoconscientes sentem-se menos isoladas. Elas sabem que a felicidade é baseada em si mesmas, e não nos outros. Posso dizer que sempre lidei muito bem com a solidão. Na verdade, confesso que adoro os meus momentos sozinha. Sou uma pessoa que aprecia a própria companhia. Gosto de estar na companhia do meu marido, com a família e com os amigos, mas os momentos sozinha me fazem pensar sobre as minhas conquistas, a escutar a minha voz interior e a identificar meus sentimentos (agora, mais do que nunca!). O exercício da solidão me ensina a gostar de quem eu sou, aonde consegui chegar. Para mim, aprender a ficar sozinho é um sinal de expansão da consciência, de autoconhecimento.

Mas reconheço que expandir a consciência não é uma tarefa fácil. Um dos grandes inimigos é o *Ego*. O *Ego* possui dois lados, *o bom e o ruim*. O lado bom é quando a pessoa tem valores pessoais e pontos de vistas fortes e, o lado ruim, também chamado de egoísta, defende preconceitos e inclinações pessoais sustentadas por esse egoísmo. Para alguns, ser egoísta é uma maneira segura de se proteger, enquanto que para outros a humildade é uma forma de segurança.

O filme "Sete Anos no Tibet", [\[33\]](#) com o ator Brad Pitt, representa bem a transformação de uma pessoa do ego ruim para o ego bom. O filme é baseado no livro do alpinista austríaco Heinrich Harrer e conta sua experiência no Tibet quando tentou escalar o Nanga Parbat, um dos picos mais altos do mundo, na região do Himalaia. O filme se passa no período da Segunda Guerra Mundial, e relata como Heinrich passou de uma pessoa egocêntrica, visando apenas sua satisfação pessoal (ele partiu para a aventura mesmo com o casamento em crise e a mulher grávida), para uma pessoa generosa que se tornou tutor do famoso líder religioso, Dalai Lama, na época com apenas 14 anos.

No começo do filme, ele se mostra uma pessoa egoísta e totalmente convencida, obcecado em escalar o pico Nanga Parbat. Ele sabia que outros alpinistas alemães já haviam tentado a proeza, mas perderam suas vidas na tentativa, porém isso não o desanimava. O alpinista é enviado pelo governo alemão com o objetivo de fincar a bandeira alemã no topo do pico. No



entanto, a expedição é cancelada pelo líder da equipe devido a uma avalanche. Tão logo retornam ao acampamento, ainda no território indiano, Heinrich e seu companheiro de expedição Peter Aufschnaiter, são presos pelo exército inglês. Nesse período a Índia pertencia aos ingleses e ambos eram engajados do exército alemães.

Depois de conseguirem fugir, eles passam por dois anos difíceis atravessando o território do Himalaia, sob baixas temperaturas e sendo rejeitados pelas autoridades da região. Felizmente, conseguem ser acolhidos na cidade tibetana de *Lhasa*, também conhecida como *Cidade Proibida*. Eles logo conseguem conquistar a confiança dos nobres tibetanos e monges, um povo acolhedor, simples e caridoso. Os monges ficam sabendo dos conhecimentos em Ciências Gerais de Heinrich e o convida para ser professor e mentor do jovem Dalai Lama. A partir de então começa a transformação do egocêntrico austríaco. Seu ego vai sendo lapidado. Como professor de um dos maiores líderes espirituais do mundo, ele começa a construir uma verdadeira amizade com o jovem, que o influencia positivamente. Ele permanece no Tibete por sete anos, até 1950, quando o país é invadido pelos chineses e os cidadãos tibetanos, inclusive o líder espiritual, são expulsos de sua cidade. Até os dias de hoje o Dalai Lama vive exilado ao norte da Índia e continua impedido pela República Popular da China de voltar à sua terra natal, o Tibet.

O ego é nossa dualidade. Todos temos o lado do bem e do mal dentro de nós. O lado que vai sobressair será aquele que for alimentado. O destino levou Heinrich até o povo de Lhasa e ao jovem Dalai Lama, e então, ele pôde alimentar o seu lado bom. Algumas pessoas alimentam inconscientemente o lado mal, pois se importam muito mais com o ter, do que com o ser. E, mesmo tendo "tudo", não entendem porque são infelizes. O povo de Lhasa não precisava de muitos pertences para alimentar o seu lado bom e ser feliz.

Gosto de mencionar a Dinamarca. Um país onde seus habitantes têm tudo que um ser humano gostaria de ter – bons salários, casa própria, transporte público de qualidade, saúde e educação custeados pelo Estado, mas que são motivados a não alimentarem o *Ego*. A Dinamarca é conhecida como *o país das pessoas mais felizes do mundo*, segundo o Relatório Mundial da Felicidade de 2016 (*World Happiness Report 2016*).<sup>[34]</sup> Eles são felizes mesmo vivendo em temperaturas que podem chegar a -20 °C nos períodos mais rigorosos de inverno. Os dias mais quentes do verão variam de 15,7 °C a 22 °C. Na temperatura de 22 °C eu ainda durmo com edredom e, se brincar,

de meias de lã.

Parafraseando o livro da autora, Helen Russell, "O Segredo da Dinamarca", [\[35\]](#) o país possui 5,6 milhões de habitantes, quase metade dos 12 milhões da cidade de São Paulo. Agora, tente imaginar um país onde o governo se preocupe de verdade com o bem-estar de sua população. Uma nação onde as pessoas podem deixar o trabalho, se este não os faz mais felizes, e voltar para os estudos a fim de encontrar uma nova profissão. E tem mais. Esse período de estudo é subsidiado de 80% a 90% pelo Estado por até dois anos. Na Dinamarca, as pessoas que trocam de emprego regularmente não são vistas com maus olhos pelas outras empresas ou pelas pessoas, ao contrário, se não estão felizes elas são incentivadas a trocar de emprego. Eu seria uma pessoa normal na Dinamarca. Você deve estar pensando: "Com certeza elas aproveitam da situação para '*tirarem uma casquinha*' do governo Dinamarquês." Aí que você se engana. A maioria retorna ao mercado de trabalho após três meses de licença. A taxa de desemprego do país em 2015 foi menos de 5%, enquanto que no Brasil atingimos 12%. E não para por aí! Imagine um país onde mais de 70% das despesas com os filhos também são subsidiadas pelo governo tão logo o bebê nasce. Não por coincidência, os dinamarqueses são consideradas as pessoas mais felizes do mundo, segundo pesquisas realizadas há quatro décadas.

Diferente do Brasil, na Dinamarca, apesar dos altos impostos, os cidadãos têm direito a uma seguridade social de dar inveja. As pessoas não precisam gastar com educação, saúde e segurança, o Estado se sente na obrigação de fazer isso por elas.

*Dois pontos cruciais* me fizeram me apaixonar pela Dinamarca. *O primeiro*, seu povo é incentivado a encontrar o seu *propósito*. Para os dinamarqueses, quando o trabalho não os completam, eles são incentivados a procurar outro. Eles não se importam com salários maiores – até mesmo porque os impostos no país são altíssimos (quanto mais se ganha mais imposto se paga). Eles são estimulados a fazer o que amam, independentemente do quanto poderão ganhar. E *o segundo*, além de todas as outras coisas maravilhosas que li a respeito do país (a empresa Lego foi uma delas. Estou tão apaixonada pela história da empresa que estou pensando em comprar um brinquedo Lego. E não é para dar de presente! Não... é para mim mesma!), as pessoas são incentivadas a *se livrarem do Ego*. Os dinamarqueses tratam a igualdade como tema crucial entre sua população. Por lá você poderá ver um alto executivo de uma empresa, um jardineiro, um

lixeiro fazendo parte do mesmo clube ou associação. Ninguém quer ser mais que ninguém. Além do mais, se no trabalho alguém quiser aparecer e mostrar mais serviço ou bancar a vítima, porque tem que ficar até mais tarde trabalhando, recebe, como forma de solidariedade, um manual de como gerenciar melhor o seu tempo e ser mais eficiente. Agora, morra de inveja! Eles trabalham de 34 a 37 horas semanais. Qualquer semelhança com as empresas brasileira é mera coincidência.

Por isso, acredito que a igualdade é um dos elementos fundamentais na felicidade e no equilíbrio do ego. Pessoas que pregam a igualdade são menos preconceituosas, aceitam as outras pessoas como elas são, independentemente de raça ou padrão social. Pessoas que conseguem se integrar e adaptar-se ao meio em que vivem são mais fáceis de controlar seus sentimentos, seus pensamentos. Essas pessoas expandem suas mentes com o passar do tempo alcançando a autoconsciência.

Quando se atinge a autoconsciência, aceitar a si mesmo e aos outros vai ficando mais fácil. Perdoar deixa de ser um sacrifício, pois passamos a entender que fomos criados de maneiras diferentes e temos opiniões diferentes. Nos desprendemos da necessidade de ter controle de tudo. Permitimos que a vida flua naturalmente. A incerteza já não nos incomoda, porque exercemos *o poder do pensamento*.

# PARTE TRÊS

## DA DISTRAÇÃO AO PROPÓSITO

*“O Universo está dentro de você.  
Olhe para você mesmo; tudo que querer ser você já é.”*  
**Rumi**

## 11

**Ano Novo, Vida Nova**

*“Não importa o quão duro foi o passado,  
você pode sempre começar outra vez.”*  
- **Budha**

Estava tudo certo. No final de setembro de 2015, voltei da licença médica (lembra da retirada da vesícula?), decidida a mudar de vida, definitivamente. Nos meus planos, faria o anúncio da minha saída no início do ano, tão logo voltássemos das férias coletivas da empresa. Nesses últimos dois meses restantes me dedicaria a resolver as pendências da área e já ir preparando a minha substituta – a analista financeiro da equipe e meu braço direito. Ela não sabia, mas teria sua desejada promoção.

Mas como na vida nem tudo sai conforme o planejado...

Antes do aviso de saída, meu chefe me pegaria de surpresa com a proposta de uma promoção. Não vou mentir, balancei. A vida é engraçada. Vive nos testando. Felizmente, nessa hora meu marido foi o meu porto seguro, me dando todo o apoio para continuar com o planejado. Não poderia desistir. Não estava feliz.

Passei a noite toda acordada, rezando, ensaiando o aviso antecipado da minha saída. No dia seguinte, informaria ao meu chefe da minha decisão: ficaria na empresa até março de 2016. Minha proposta seria ajudar a treinar minha sucessora, contratar mais uma pessoa para compor o time e, em contrapartida, eles me mandariam embora com todos os benefícios.

Para minha felicidade, meu chefe compreendeu minhas razões para deixar a empresa e a proposta foi aceita. Em nenhum momento ele me criticou ou questionou minha intenção de partir, apenas quis saber se a minha saída tinha relação a algum tipo de insatisfação com a empresa. Deixei bem claro que não, lhe disse que era pessoal, e ele acabou entendendo. No final, minhas orações para que tudo ocorresse da melhor maneira possível foram

atendidas.

O ato de mudar não é uma tarefa fácil. Exige sacrifício, esforço, desapego, persistência. Muita persistência. Durante o processo de mudança sempre há influências externas tentando nos desviar do caminho, nos puxando para baixo ou nos desestimulando. Nesse momento, acredito muito na força de vontade. Desde que surgiram as dúvidas sobre a minha carreira profissional e o meu relacionamento, a força de vontade era o que eu menos tinha. A única vontade que eu tinha era dormir nos finais de semana (a tal síndrome da Bela Adormecida às avessas. Sem beijo, por favor, me deixe dormir!).

Gary Keller, em seu livro "A Única Coisa"<sup>[36]</sup> – sobre como o foco pode trazer resultados para a sua vida e ajudar a alcançar resultados desejados –, fala sobre a *força de vontade*. Ele afirma que a força de vontade não está sempre disponível. Não é algo à disposição que pode ser acionado quando precisamos.

O autor compara a força de vontade com a bateria de um celular, a maioria das pessoas deixa seu celular carregando durante a noite e de manhã o aparelho já está com carga total. No decorrer do dia a bateria vai sendo utilizada – o mesmo comparado com nossas forças – e no final do dia o aparelho avisa que deve ser recarregado – não muito diferente de nossa energia. Daí devemos recarregar para começar tudo de novo. No entanto, a força de vontade é uma energia limitada. Com o passar dos anos, se não sabemos utilizá-la, acabamos com o estoque disponível e passamos a entrar num estado de desânimo. Muito parecido com o que eu estava passando.

Depois de alguns anos trabalhando na área financeira descobri que não era essa a atividade que pretendia seguir até me aposentar. Até mesmo porque não ligo muito para o fato de me aposentar. Apenas pretendo continuar fazendo aquilo que gosto até quando tiver forças. Tentei recorrer à minha vontade fazendo cursos na área e voltando a estudar no curso de contabilidade, mas definitivamente, não era mais a minha opção de carreira. Durante esse processo, minha motivação era parecida com aqueles celulares que depois de algum tempo de uso a bateria não consegue mais carregar 100%, chega no máximo a 70%, e a cada dia vai ficando mais fraca, sendo inevitável a troca.

Eu precisava encontrar um novo trabalho que me completasse, cuja a força de vontade estivesse sempre à mão, pronta para ser usada a todo vapor. Nada poderia me desviar do caminho. Nem cansaço, nem muito trabalho,

nem pensamento negativos ou influências externas. Não poderia adiar mais, era minha felicidade em jogo. O mais engraçado são as pessoas ao seu redor quando você toma esse tipo de decisão. Você é considerado "louco" para alguns e "destemido" para outros. Estes últimos o admiram por tomar uma decisão que eles mesmos gostariam de tomar, mas não têm coragem. Ainda têm aqueles que perguntam: "Você foi demitida?", ou dizem: "Tenho certeza que você tem um bom marido para te sustentar!" O meu pai, por exemplo, se esforça para entender, e todas as vezes que nos encontramos em Minas ele me pergunta, em um tom um pouco sarcástico: "Tá fazendo o quê? Só na vida mansa, não é?!".

Sinceramente, pouco me importava o que pensavam as pessoas sobre o que eu fazia nas horas livres. Muitos achavam que eu dormia o dia inteiro. Mas não vou mentir; de vez em quando, fazia a minha *siesta*, a moda dos países europeus, e voltava à tarde para confirmar a minha nova rotina.

Eles não entendiam que para sair em busca da minha felicidade eu lancei mão do desapego. E foi esse tal desapego que me ajudou a focar nas minhas intenções: harmonizar minha vida de casada e encontrar meu propósito – *minha nova rotina*. Há alguns anos eu teria medo de arriscar. Mas posso afirmar hoje, com toda certeza, que para realizar os meus sonhos, a segurança de um emprego fixo ou as incertezas que surgiram não me preocupavam. Como toda mulher, a única coisa que não posso desapegar são os cremes para o cabelo. Já avisei o Multitarefeiro, em casos extremos, de desfalque no fluxo de caixa, se for preciso, vendo sua coleção de moedas antigas guardadas nas latas de Nescau. Engraçado, depois dessa declaração, não tenho visto as latas que eram guardadas do seu lado do *closet*. Não tem problema, a Mel é minha parceira, e ótima farejadora.

Nesse processo de mudança de vida, de novos hábitos, o livro de Charles Duhigg, "O Poder do Hábito", [\[37\]](#) foi um dos primeiros livros a me *despertar* para a *força de vontade*. Segundo Charles, para obter sucesso no processo de mudança, devemos substituir um hábito por outro. Devemos incluir uma rotina alternativa no nosso dia a dia e acreditar que a mudança é possível. Por isso, a fé e a força de vontade são pré-requisitos nesse processo. O autor afirma que a mudança será mais eficaz se iniciada com a ajuda de um grupo ou comunidade. Mesmo que esse grupo ou comunidade sejam de tão somente duas pessoas – você e mais alguém. No meu caso, eu e o Multitarefeiro.

Dentre as várias histórias contadas no livro, uma em especial me

ACHERON - NACIONAIS - APOLLYMI

chamou a atenção. A história de Lisa Allen, uma americana de 34 anos. Charles conta que Lisa se candidatou para participar de uma pesquisa sobre hábitos no estado de Maryland, nos Estados Unidos. Segundo os relatórios iniciais apresentados aos pesquisadores, a candidata, aos 16 anos, já tinha problemas com bebida e cigarro. Acompanhado a esses vícios, havia também os problemas em manter o peso e as dificuldades em permanecer empregada. Os candidatos da pesquisa deveriam se apresentar de tempos em tempos. Na sua apresentação, uma surpresa. Em uma de suas visitas, Lisa parecia muito mais nova que a foto do relatório anterior. Além do mais estava em ótima forma física. O principal motivo de toda essa transformação? A corrida. Ela estava com 27 quilos a menos e já tinha corrido uma maratona. E não parou por aí, os novos hábitos a ajudaram a conseguir um novo emprego, a guardar dinheiro, a correr uma maratona, a comprar uma casa e a ficar noiva. Tudo isso apenas trocando um hábito por outro!

Para o autor, a mudança nos hábitos consiste em três etapas: *a deixa, a rotina e a recompensa*. A *deixa* que o autor se refere está relacionada à vontade de praticar o hábito antigo e, neste caso deve ser mantido. A *rotina* deve ser substituída por uma nova. E a *recompensa* será aquela que essa rotina oferecerá, da mesma forma do antigo hábito, o qual chamamos de prazer. Tanto os hábitos saudáveis quanto os não saudáveis liberam hormônios do prazer no corpo. Estudos comprovam que o cigarro libera altas doses de dopamina e endorfina no cérebro, responsáveis pela sensação de bem-estar, além de ajudarem a reduzir a ansiedade e o estresse. Praticar esportes também libera os mesmos hormônios, mas de maneira mais saudável, contribuindo para a nossa saúde.<sup>[38]</sup>

Eu nunca fumei, mas acredito que não deve ser fácil se livrar desse hábito. Por isso, aqueles que pensam em parar de fumar, quando sentirem vontade de colocar um cigarro na boca, devem tentar criar uma nova rotina que ofereça a mesma recompensa, ou seja, aquele sentimento de prazer que o cigarro proporciona. A minha mudança de hábitos – saída do emprego, novas atividades para melhorar minha qualidade de vida e a do meu marido – me levou para uma nova rotina. E já sinto a recompensa dessa mudança: horários flexíveis, tempo para comer em casa com mais tranquilidade, tempo para me cuidar, para ver os amigos e harmonizar o meu casamento.

A *Lei da Causa e Efeito* ou *Lei do Karma* citada no livro "As Sete Leis Espirituais do Sucesso", de Chopra,<sup>[39]</sup> argumenta que qualquer ação de um indivíduo pode causar uma reação. Basicamente, a Lei da Causa e do Efeito



está diretamente ligada às nossas escolhas na vida. Estamos a todo momento fazendo escolhas, muitas delas de maneira inconsciente. Escolhas boas trazem para nossa vida coisas boas e vice-versa. O exemplo de Lisa mostrou que ela fez uma escolha que, no final, desencadeou uma série de ações que mudaria sua vida. Encaro a minha decisão de deixar o emprego e ir atrás de uma nova atividade como uma escolha que, além de trazer benefícios para mim, trouxe também para o meu relacionamento.

A mudança de hábitos me ajudaria a descobrir como lidar com as dúvidas que vinha enfrentando. Sair do emprego no começo de 2016 seria *a deixa*. Mas, e a nova rotina? Uma rotina que de fato substituísse a minha carreira na área financeira. Um trabalho que me trouxesse como prêmio paixão, vontade, sem me importar com as horas trabalhadas ou a aposentadoria. Eu tinha 99,9% de certeza qual seria essa nova rotina, mas precisaria confirmá-la.

Por enquanto, o mais importante era buscar o equilíbrio através das técnicas de bem-estar: yoga, meditação e terapia ayurvédica. O equilíbrio me conduziria para o caminho certo e aperfeiçoaria minha intuição. E essa intuição me levaria ao meu real propósito de vida. Eu tinha fé e toda certeza do mundo.

## 12

## Uma questão de Equilíbrio

*“Se você andar somente por dias de sol nunca alcançará o seu destino”.*  
**Paulo Coelho**

*"Não importa o quão estreito seja o portão e quão repleta de castigos seja a sentença, eu sou o dono do meu destino, eu sou capitão da minha alma."*

O trecho citado acima é do poema "Invictus", escrito em 1888 pelo escritor britânico William Ernest Henley. O poema inspirou Nelson Mandela a se manter em equilíbrio e suportar os 27 anos na prisão durante o regime do *apartheid*. Li sua história contada no livro "Bom dia, Sr. Mandela", escrito por sua secretária particular, Zelda la Grange,<sup>[40]</sup> que o acompanhou até os últimos dias de sua vida. O famoso líder africano me ensinou que manter o equilíbrio é nossa responsabilidade, de mais ninguém. Por um tempo eu pensava diferente. Eu acreditava que o sucesso do meu equilíbrio e da minha felicidade dependia de algumas ações e reações do meu marido. O mais interessante é que a grande maioria das pessoas passa a vida acreditando que sua ansiedade, intolerância, impaciência e depressão são motivos externos ou causados por aqueles que os rodeiam.

Apesar de me preocupar com o bem-estar do meu companheiro, demorou um tempo para entender que eu precisava procurar primeiro o meu "eu" equilibrado, e depois incentivá-lo a também ter uma vida mais equilibrada. Estava sempre à procura de informações e práticas saudáveis e, na mesma hora, pensava que ele também tinha que aderir junto comigo. Me preocupava tanto com ele que acabava não me concentrando no meu próprio bem-estar. Por algum tempo, meu foco eram as atitudes dele, que me incomodavam. Deixei de olhar para mim mesma. Não percebia que eram as minhas próprias atitudes que nos prejudicavam.

O meu despertar veio depois que passei a buscar ajuda, e a encontrei no yoga, na meditação, na Ayurveda, na vigília dos pensamentos, e o quão importante era buscar o meu propósito de vida. Nos momentos de recaídas, deixava o "eu" e voltava para o "nós", em tempo integral. Era como se fosse

testada por uma força externa. Pode até parecer estranho, mas eu tinha receio quando as coisas entre o meu marido e eu iam bem. Por incrível que pareça, quando tudo parecia estar em perfeita harmonia, logo em seguida acontecia alguma coisa que me tirava do controle. O sentimento de descontrole era algo tão imprevisível que eu me sentia derrotada. E o pior, eu me descontrolava por coisas bobas, por exemplo, o Multitarefeiro não ter avisado que atrasaria para almoçar, deixar as cuecas penduradas no banheiro. Cuecas no banheiro... quem não se descontrolaria? Eu não dava tempo para explicações, já saía brigando, acusando, falando coisas sem pensar. Não controlava minha impulsividade. *Você acha que já encontrou o equilíbrio? Lembre-se, há um longo caminho a percorrer. Precisa se exercitar mais. Liberte-se do seu ego,* era o meu subconsciente falando.

Eu não sei você, mas são poucas as pessoas que conheço que demonstram serem realmente equilibradas. Sabe aquela pessoa que você olha e diz: "Queira ser como ela em tal situação!" Pessoas equilibradas pensam antes de agir e conseguem comandar suas emoções em momentos que exigem atenção e controle. Elas são capazes de responder adequadamente a situação, não se deixam levar pelo impulso. Eu conheço uma pessoa assim. Minha irmã. Nem meus sobrinhos puxaram a ela. Um caso raro na família. Talvez aconteça novamente há milhões de anos, nas próximas gerações.

Diferente do que alguns pensam, essas "espécimes raras" não combatem suas emoções, apenas sabem interpretá-las, compreendem seus sentimentos e, por isso, sabem lidar com eles. Controlam seus sentimentos sem deixar de aceitar que estão com raiva, tristeza, mágoa, pelo contrário, entendem que eles fazem parte da sua natureza humana e por isso os trabalham de modo que não sejam conduzidos para resultados negativos.

No meu caso, quando perdia o controle, eu me autoflagelava. Meu desejo era atingir o ápice do equilíbrio, do tipo, "um monge tibetano", ou a minha irmã... quem sabe, no futuro, seja possível um transplante de personalidade! Eu achava que eu precisava ter equilíbrio em todos os momentos da minha vida. Levou um tempo para entender que não funcionamos dessa forma. Teria que aprender a aceitar os meus limites, a minha natureza.

Keller e Papasan no livro "A Única Coisa",<sup>[41]</sup> uma vida totalmente equilibrada é uma grande mentira. Segundo o autor, o equilíbrio completo não existe, pelo contrário, o que funciona é contrabalancear períodos de nossa vida. Dizemos que precisamos buscar o equilíbrio enquanto que, na verdade,

devemos sair em busca do nosso propósito. É ele que traz significado e sucesso para a vida. Se encontramos sentido, nos tornamos mais felizes, conseqüentemente, mais equilibrados. E não é que faz sentido! Tentar manter o equilíbrio em tudo é uma tarefa árdua, na maioria das vezes, temos que fazer escolhas. Quando priorizamos algo na vida, outra é deixada de lado. No meu caso, quando deixei o emprego tinha como meta encontrar o meu propósito. Ele me levaria a buscar equilíbrio para harmonizar minha vida pessoal e profissional.

Um dos primeiros livros que li, nessa fase de transição de vida, foi "Os Quatro Compromissos", do autor Don Miguel Ruiz.<sup>[42]</sup> Tão logo finalizei o livro, escrevi os quatro compromissos em um pedaço de papel e coleí dentro da capa do meu celular. Ao primeiro sinal de descontrole, pegava as “cordas de autoflagelo” e os lia. Até hoje, quando algo me puxa para o desequilíbrio, busco auxílio nos conselhos do autor.

O primeiro compromisso citado por Don Miguel é sermos *impecáveis com a palavra*. É por meio da palavra que tudo se manifesta – nossos sentimentos, nossos sonhos e as nossas intenções para a vida. Podemos fazer um paralelo. A quinta lei de "As Sete Leis Espirituais do Sucesso",<sup>[43]</sup> de Deepak Chopra – da Intenção e do Desejo –, prega que tudo aquilo que sonhamos e desejamos é energia e informação. A palavra é uma fonte de informação poderosa. As pessoas que possuem o dom da palavra podem praticá-las para o bem ou para mal. Dom Miguel cita como exemplo o líder nazista Adolf Hitler, cujas palavras carregadas de ódio conseguiu convencer grande parcela do povo alemão que os judeus eram de uma raça inferior. Seus discursos foram capazes de provocar uma guerra mundial. Por outro lado, temos vários outros exemplos do dom da palavra voltado para o bem. Dentre muitos, volto a citar Nelson Mandela.

Mandela, conhecido carinhosamente pelo povo africano como Madiba, foi presidente da África do Sul de 1994 a 1999. Durante o período de sua gestão conseguiu reconciliar negros e brancos usando de seu carisma e o impecável trato com as palavras. Na África do Sul existem onze línguas oficiais, mas apenas três línguas são as mais faladas: o *Zulu*, a *Xhosa* e o *Africâner*. O *Africâner* é uma língua de origem germânica e foi desenvolvida no período de colonização da África pela Holanda. É considerada a primeira língua da maioria dos brancos da África do Sul, enquanto que a população negra o fala como uma segunda língua. O africâner era conhecido pela comunidade negra africana como a língua do opressor. Nelson Mandela

aprendeu o idioma durante seus anos na prisão com a intenção de se comunicar com os carcereiros brancos. Ele também usou da língua para sensibilizar os líderes do *apartheid* nas negociações que participava. Em seu livro sobre o líder africano, la Grange nos conta que os líderes do *apartheid* não esperavam que Mandela pudesse se dirigir a eles em sua língua, o africâner. A autora menciona que em uma tarde ele lhe confessou: "Quando você fala com um homem, você fala com sua cabeça, mas, quando você fala com ele em sua língua, você fala a seu coração."

Considero o compromisso de ser *impecável com a palavra* um dos mais difíceis, e confesso que tento todos os dias praticá-lo com responsabilidade. Sempre fui uma pessoa que gostava de resolver os conflitos na mesma hora. Do tipo, falar no calor do momento. No entanto, hoje estou ciente que o correto é refletir um pouco mais a respeito, pensar sobre a opinião do outro, e acalmar os ânimos antes de tentar resolver o assunto. Essa prática funcionava bem, na maioria das vezes, no trabalho e com as pessoas mais próximas. Entretanto, em casa, com o meu marido, era bem diferente. Talvez seja essa minha personalidade gerida por Vata. Em desequilíbrio, a principal característica são as reações impulsivas. Eu queria praticar *DRs* toda vez que tínhamos divergência de opinião. Em nossas discussões, cada um tinha que defender seu ponto de vista. Como sempre, eu falava coisas sem pensar e acabava o magoando. Lembra-se daquela frase que já citei neste livro: "Eu posso esquecer o que você me disse, mas eu nunca vou me esquecer de como você me fez sentir." Ele dizia que me perdoava pelas ofensas, mas no fundo seus sentimentos eram outros.

Impecável, ou sem pecado, a palavra já diz tudo. No sentido religioso, pecado significa a desobediência às Leis Divinas; ou ainda, quando deixamos de fazer algo de maneira correta, uma atitude errada. No entanto, muito mais que transgredir a Lei Superior, o pecado pode ser considerado como algo praticado contra si mesmo. Por isso, tentar ser impecável, é ser totalmente responsável pelos seus atos, se redimir do julgamento ou da culpa de si mesmo. Você acredita que sendo impecável com a palavra está resguardando a pessoa de uma ofensa, quando na verdade está praticando um ato a favor de si mesmo.

A palavra tem o poder de agradar ou de ferir as pessoas. Às vezes, agimos sem pensar e o que expressamos pode gerar experiências negativas tanto para o interlocutor quanto para o receptor. Por esse motivo devemos ser mais conscientes quando expressamos algo que nos incomoda no outro e,

desta forma, dominar nossos sentimentos.

Depois de ter aprendido este compromisso, penso muito mais antes de falar algo que magoe o Multitarefeiro e desequilibre nossa relação. Agora eu sei que tais sentimentos e palavras afetam muito mais a mim mesma do que a ele. E, se apesar de todos os esforços, não consigo colocar em prática esse compromisso, me sinto como se a minha energia fosse sugada. Além disso, tenho uma necessidade de restabelecer minha conexão com ele a fim de não prolongar os sentimentos ruins. O difícil é respeitar o tempo "Jack Bauer" dele – as tais 24 horas.

Um bom exemplo da impecabilidade da palavra é o experimento do cientista e pesquisador japonês Masaru Emoto,<sup>[44]</sup> feitos com grãos de arroz cozidos. Emoto quis provar que a energia positiva ou negativa expressada através de sentimentos, ações e palavras podem influenciar de maneira significativa o ambiente que nos rodeia. Nessa experiência o cientista colocou em três potes de vidro separados o arroz comum preparado em casa. Veja o que foi escrito nos potes:

Primeiro pote: "*Thank you* ", traduzido para o português "Obrigado".

Segundo pote: "*You fool* ", ou "Seu Idiota".

Terceiro pote: nada foi escrito, esse arroz foi totalmente ignorado.

No período de trinta dias, o cientista solicitou aos seus alunos que gritassem para cada um dos potes, repetindo as frases que estavam escritas em cada um deles. Passado esse período, o arroz cuja mensagem escrita com efeito positivo de "Obrigado", começava a fermentar. Já o pote com a mensagem negativa "Seu Idiota", escureceu totalmente com a decomposição do arroz. E o frasco sem nenhuma frase escrita e ignorado pelos alunos estava se decompondo com sinais de bolor.

Agora, pense comigo, se tais palavras têm um efeito tão drástico em um simples arroz, imagine em um relacionamento. Confesso que nas discussões com o meu marido eu não era emocionalmente inteligente para conseguir dominar a minha palavra. A impulsividade era mais forte e comandava as minhas reações. Eram minhas duas consciências agindo; uma me dizendo: "Não diga nada, pense antes de falar", e a outra: "Você não vai dizer nada?", "Ele não vai mudar se ficar calada". Era a minha "bendita" dualidade, meu lado bom e mau. Prefiro chamá-los de Anjo Bom e Anjo do "Pé Sujo". Por muitas vezes esse lado maldoso, do pecado da palavra, era mais forte e isso me deixava para baixo. Por isso, ser impecável com o que dizemos é um dos compromissos mais difíceis de praticar, porém muito poderoso. É um

exercício diário, para não dizer um sacrifício, mas que tem suas recompensas. Portanto, hoje procuro ouvir mais o meu Anjo Bom quando surge aquele "comichão" para falar na hora errada.

O *segundo compromisso* que carrego comigo escrito no celular é: "*Não levar nada para o pessoal.*" Para o autor se você se ofende com facilidade ou acredita no que está sendo dito, você concorda e acredita no interlocutor.

Nos dias atuais fala-se muito de *bullying*,<sup>[45]</sup> cujo o termo vem da língua inglesa *bully*, e significa valentão. A palavra é descrita como uma forma de agressão física ou psicológica, provocada de forma intencional e repetitiva. A questão é que apesar do termo atual, o ato acontece há muito tempo. Eu mesma já o sofri. Venho de uma família de descendentes de negros e na época do ginásio ouvia comentários maldosos de outros alunos. Posso dizer que não eram frequentes, e também eram poucos, mas alguns eram carregados de maldade. Sempre fui uma pessoa extrovertida e isso me ajudou bastante a não levar em consideração os comentários alheios. Infelizmente, não posso falar por todos aqueles que sofrem esse tipo de agressão e carregam marcas psicológicas. Graças à minha personalidade firme, penso que esses comentários até me fortaleceram.

A minha percepção é que cada vez mais as pessoas são mais suscetíveis às agressões verbais. Talvez seja pela crescente crise de intolerância dos últimos tempos. Sendo assim, se alguém lhe diz que você é um idiota e você se ofender, então está apenas confirmando a agressão da pessoa, e levando para o lado pessoal. No entanto, se pelo contrário, você não der a mínima para o que a pessoa lhe chamou, está virando o jogo, ou seja, neste caso, o verdadeiro idiota é quem o chamou, e não você. Trata-se apenas de uma questão de postura e esforço mental. O importante é tentar manter a calma e não dar créditos para aquele que o está ofendendo. Daí, se a pessoa que o acusou se descontrola, está confirmado o fato de que ele é um completo idiota. No final, é a sua postura que vai comandar a situação.

O palestrante e professor Doutor da Universidade Estadual de Campinas, (Unicamp), Leandro Karnal, em um trecho de uma de suas palestras no Café Filosófico do Canal Cultura, disse: "A pessoa que tem domínio de si, jamais se ofenderá".<sup>[46]</sup> E é isso mesmo. Aquele que é autoconfiante, não se importa com o que os outros pensem ou falem, não dá a mínima. Na adolescência fui doze quilos mais gordinha. Quando me mudei para estudar e trabalhar em Taubaté, a correria do dia a dia e a má alimentação me fizeram emagrecer dez quilos, e variava entre 53 e 52 quilos.



Depois que saí do trabalho e comecei a praticar a alimentação saudável (levando em consideração o meu dosha Vata), passei de 52 para aproximadamente 50 quilos – mais dois quilos perdidos. É visível que emagreci mais, mas ainda assim, me sinto bem. Desde então, pessoas próximas vivem me dizendo que estou muito magra. Nesta hora, coloco minha impecabilidade da palavra para trabalhar e, gentilmente, respondo que a redução de peso se deve à alimentação saudável, à prática de yoga e as caminhadas diárias. Mas a minha vontade mesmo seria dizer: "Você deveria tentar o mesmo, minha querida."

Enfim, se você é daquelas pessoas um pouco mais cheinhas, ou com espinhas no rosto (também sofri desse mal. Na época vendi uma máquina de escrever para pagar o dermatologista), ou com alguma deficiência de nascença, ou... seja lá o que for, ignore os comentários alheios e olhares maldosos voltados para você. Seja confiante e lembre-se: *Você é Único(a) neste mundo!*

*"Não tirar conclusões precipitadas" é o terceiro compromisso.* Pois bem, que atire a primeira pedra quem nunca se precipitou em suas conclusões. Quase sempre, ao invés de perguntar ou esclarecer sobre algo que estamos intrigados, tiramos conclusões. E o pior, levamos essas conclusões como uma verdade. Por várias vezes me precipitei em minhas conclusões. Essa era uma das atitudes que pioravam as discussões na minha relação.

Na maioria dos relacionamentos, nós mulheres presumimos que nossos companheiros devem saber o que estamos pensando sem necessidade de expressar o que queremos de fato. Pensamos assim: "Tenho certeza que ele vai fazer o que eu desejo, pois me conhece muito bem." Daí, se eles não fazem o que pensamos, o sentimento de frustração toma conta e partimos para a acusação: "Mas você devia saber!" Sinto informar... aquele ser, vindo de Marte, não funciona dessa forma. Minha sugestão: *releia o manual.*

Entre amigos prejulgamentos são muito parecidos com a relação homem e mulher. Existem amigos que são mais carentes e possessivos que muito marido e mulher. Amigos que nos cobram porque não ligamos com frequência, ou ainda não respondemos ou curtimos aquela foto que ele publicou nas mídias sociais. Se identificou com o amigo possessivo? Talvez seja a hora de pensar que o amigo do outro lado pode não ter tido tempo para acessar as redes sociais e, portanto, a foto ou a mensagem acabou passando despercebida. Então, não tire conclusões precipitadas do tipo: "Ele não quis me atender, será que eu fiz alguma coisa errada?", "Será que está magoado



comigo?" Lembre-se do segundo compromisso: *não leve para o lado pessoal*. Eu mesma vivo esquecendo o celular em qualquer lugar e acabo respondendo as mensagens um pouco mais tarde. Por isso, não deixe um sentimento negativo despertar em você. Ele não curtiu aquela foto de vocês juntos? Ligue novamente ou mande uma nova mensagem. Diga numa boa que você postou uma foto de vocês e você ficaria feliz se ele curtisse. Simples assim!

Para Don Miguel Ruiz todo o drama e tristeza que passamos na vida são causados porque levamos as coisas para o lado pessoal. É por esse motivo que temos que nos comunicar e nos expressarmos de maneira impecável com o outro e, principalmente, sermos confiantes. Quando você exercita a autoconfiança, levar as coisas para o lado pessoal deixa de existir. Essa frase de Buda é um exemplo de viver a vida sem se importar com os comentários alheios: "No final, somente três coisas importam: o quanto você amou, quão gentilmente você viveu e o quão elegantemente deixou para lá aquelas coisas que não significavam nada para você." Precisa dizer mais alguma coisa? Acho que não.

*O quarto e último compromisso é: "Sempre dê o melhor de si."* Eu já disse nesse livro que tenho algumas pessoas que me inspiram nesse processo de mudança; uma delas é a modelo Gisele Bündchen. E, não por acaso, foi através da dica de leitura da Gisele que conheci o livro de Don Miguel Ruiz.

Em uma entrevista ao canal americano da CBS o entrevistador perguntou à Gisele se ela havia alcançado a fama por causa de sua aparência. Como sempre, ela é impecável nas suas respostas. Ela simplesmente respondeu dizendo que o seu sucesso está ligado à sua personalidade. Sua personalidade sempre a fez *dar o melhor de si* em tudo que faz. Segundo ela, se alguém a contrata, então essa pessoa acredita e confia no seu trabalho. Sendo assim, ela deve fazer o que tem que ser feito, desde ter que tirar fotos de biquíni num dia congelante ou até cobrir todo o corpo com o Sol a pino. Ela até brincou com o entrevistador que se ela tivesse que limpar a casa dele, no final da faxina seria possível comer no chão. Ela é das minhas!<sup>[47]</sup>

Dar o melhor de si é simplesmente estar focado na sua ação, ou seja, você faz isso independentemente da recompensa, porque gosta do que está fazendo e por isso o faz com amor. Essa é a diferença das pessoas de sucesso. Elas não fazem apenas pensando no dinheiro ou em ganhar algo em troca, mas pelo prazer que aquilo lhe traz. *Isso se chama propósito*.

A felicidade verdadeira somente virá se você der o melhor de si naquilo que ama fazer. Você pode até dar o melhor de si em um outro trabalho, mas

vai se deparar com um vazio. Eu era uma dessas pessoas, sentia que algo estava faltando. Sempre dei o meu melhor no trabalho, mas nunca me sentia completamente preenchida, e por isso, vivia mudando de emprego. Até que chegou aquele momento do despertar, em que eu parei de me importar, ou seja, eu não queria mais dar o meu melhor. Então decidi sair em busca de respostas. E, felizmente, após me abrir para novas oportunidades, eu as encontrei. Sem medo, nem apego.

Acredito muito no poder de "dar o melhor de si". Ele pode trazer satisfação pessoal e espiritual e por isso me esforço em colocá-lo em prática em todos os momentos da minha vida.

Basta eu dar o melhor de mim que vou encontrar a felicidade? Sim, é isso mesmo. Tão logo encontre o seu propósito, este deverá ser o seu primeiro passo. Se você praticar os compromissos e as práticas de bem-estar pessoal estará muito próximo de uma vida mais completa.

Agora sim, lhe convido a conhecer o meu *Propósito de Vida*.

## 13

**Um Propósito de Vida, uma Nova Rotina**

*"O futuro pertence àqueles que acreditam na beleza de seus sonhos."*

**Eleanor Roosevelt**

*"A melhor maneira de prever o futuro é criá-lo."*

**-Dr. Forrest C. Shaklee**

Assim que saí da empresa, em março 2016, eu já tinha em mente qual seria o meu novo trabalho. Há algum tempo não saía da minha cabeça contar histórias, misturá-las com situações engraçadas das pessoas que conheço, dos encontros em família. Sempre gostei de ler. Os livros me influenciaram desde os tempos de criança. Eles me faziam viajar, sonhar com a possibilidade de uma vida cheia de realizações.

Quando criança, minha mãe foi cozinheira escolar na nossa cidade, no interior de Minas, e costumava me levar com ela quando era escalada para trabalhar no período da noite no ginásio local. Assim que chegávamos na escola, eu corria para a biblioteca. E aí, a fantasia começava. Era como se eu entrasse nas histórias. No meio daquele "mundaréu" de livros, as horas pareciam não passar.

Aos 9 anos, participei de um concurso de redação promovido pela Secretaria de Educação de Minas Gerais. Lembro-me da diretora de escola entrando na sala de aula eufórica trazendo a notícia que a minha composição tinha sido uma das escolhidas para ser premiada em Belo Horizonte. O prêmio era um desejo de dez em cada dez crianças dos anos 1980: *uma bicicleta Caloi*. No dia da entrega, eu, meus pais, minha professora e a diretora da escola, seguimos para a capital mineira. Tenho comigo que ali começava a minha trajetória de escritora.

Minha irmã foi uma grande incentivadora, mesmo que indiretamente. Lia escondido todos os livros que trazia para casa, até mesmo os impróprios para minha idade (nós duas temos uma diferença de oito anos de idade, a

mesma diferença minha com relação ao meu marido). Nessa época, por intermédio dela, fiquei fã de Sidney Sheldon.

Sempre gostei de todo tipo de literatura, porém na adolescência tinha uma "quedinha" por romances água com açúcar, como Sabrina, Julia, Bianca. Esses livros me faziam sonhar com o príncipe encantado. Aquele homem perfeito, cavalheiro, companheiro. Posso até dizer que o Multitarefeiro se encaixa em alguns desses requisitos, apesar de certos “desencantos” rotineiros. Pois é, nem tudo é perfeito! Ainda gosto de ler esse tipo de romance, mas no formato mais atual, sem muita frescura.

A *ideia de escrever* ficou martelando na minha cabeça antes mesmo de finalizar minha saída da empresa. Que história contaria? Foi então que, lendo o *blog* do Paulo Coelho (um grande inspirador) encontrei um artigo de 2015 intitulado: "Sobre a Arte de Escrever".<sup>[48]</sup> Nesse artigo ele diz: "Você não pode tirar algo do nada. Ao escrever, use sua experiência." Pronto, estava resolvido. Escreveria sobre minha atual fase de vida, a minha busca por autoconhecimento e harmonia no casamento.

Desde então *escrever tornou-se meu Propósito de Vida*. Minha nova rotina. Os horários flexíveis, o tempo disponível para cuidar de mim e do meu relacionamento seriam a minha recompensa. Além do mais, escrever poderia ser feito em qualquer lugar: no conforto da minha casa, no parque, em outra cidade, em outro país... quem imaginaria melhor recompensa?

Passei a pesquisar sobre os autores que estão no mercado há algum tempo e aqueles que publicaram seus livros de forma independente. Afinal, eu ainda tinha muitas dúvidas, do tipo: como começaram a escrever? Quais eram suas maiores dificuldades para conseguir inspiração? Quantas páginas deve ter um livro? Não é um trabalho fácil, nenhum de fato o é.

A boa notícia é que publicar ficou mais simples no Brasil e no mundo. Hoje vemos escritores independentes lançando seus livros via plataforma digital e fazendo sucesso em todos os gêneros.

Eu não tinha dúvida que escrever seria minha nova rotina. Mas o que exatamente a escrita representaria para mim como um Propósito de Vida? Precisaria entender melhor, mesmo porque ainda tinha muitas dúvidas. Passei a ler, ver vídeos na internet e pesquisar mais a respeito. O que define propósito de vida?

O *Propósito de Vida* também é conhecido como *Dharma* pela sabedoria oriental, que em sânscrito significa a missão da vida, ou o que cada pessoa veio fazer no mundo. Chopra considera a Lei do Dharma como a sétima lei

espiritual do sucesso. Segundo a lei, cada um de nós tem um talento especial e uma forma única de expressá-la. Quando conseguimos identificar esse talento, a energia que cria a riqueza surge nos preenchendo do vazio que às vezes nos persegue durante a vida. Mas não se trata apenas da riqueza material, mas também da espiritual.

Para encontrar nosso propósito é necessário entender e buscar três ensinamentos fundamentais da *Lei do Dharma*: 1) *a missão nesta vida*; 2) *descobrir seu talento único, singular*; 3) *como poder ajudar as pessoas com o meu talento*.

A **missão** diz respeito a descobrir nosso verdadeiro eu espiritual. Por um tempo eu estava perdida espiritualmente. Meu marido e eu frequentávamos a missa na igreja católica e, tão logo saíamos da igreja, o vazio voltava. Por várias vezes discutimos nossas diferenças depois do culto. Pode acreditar! Depois de rezar e pedir a Deus mais paciência e tolerância. Aquilo me intrigava. Não podia estar certo. Comecei a rezar mais, buscar mais a minha espiritualidade, não somente através da religião, mas também pelo autoconhecimento com a ajuda do yoga e da terapia holística. E então passei a me sentir mais segura e mais próxima de Deus.

Ouçoo as pessoas dizendo: "Você precisa ir à igreja para se encontrar com Deus." Mas elas se esquecem que Deus está em toda parte, principalmente, dentro de nós mesmos. Não estou dizendo que devemos deixar de participar da missa, do culto, ou qualquer outra reunião que sua religião promove, aprovo totalmente e o faço por meio da minha crença. Mas acredito que, Deus também pode ser encontrado em um copo de água dado para um morador de rua que bate à sua porta, em uma palavra de apoio a um amigo que precisa, na tolerância ao próximo, no amor compartilhado dentro de casa com a família, na prece diária, ou seja, de várias formas onde haja o amor e a bondade. Somos tão egoístas que não percebemos que temos Ele ao nosso lado quando praticamos essas simples ações.

Posso dizer que hoje sinto a presença de Deus cada vez mais próximo da minha vida. Ao amanhecer quando levanto para fazer os ritos e a meditação, quando saio para passear com os cachorros e a brisa da manhã bate no meu rosto, a energia vinda dos primeiros raios do Sol. Claro que há dias que não acordo com o melhor humor do mundo, mas reflito e coloco meu autoconhecimento para trabalhar, tento identificar qual o motivo desse mau humor e como devo fazer para reverter esse sentimento tão prejudicial. A cada dia posso sentir que estou indo de encontro com a minha missão.

Sobre **descobrir seu talento único**, significa que cada um de nós é capaz de fazer algo de forma única e melhor que qualquer outra pessoa sobre a Terra. Quando descobrimos este talento todo o resto deixa de existir. Perdemos a noção do tempo por estarmos fazendo aquilo que gostamos. O ego atrelado às expectativas de bens materiais é deixado de lado. Importa apenas o prazer de colocar em prática o seu talento.

A maioria das pessoas não consegue identificar o seu talento, pois procura uma profissão antes de encontrar o seu propósito. Eu também fui assim. Achava que o sucesso estava em trabalhar em uma grande empresa, ganhar dinheiro e ter um bom cargo, independentemente se gostava ou não do que fazia. Mas eu me cansava do trabalho a cada dois anos, em média. Passado o período de empolgação, dos desafios do cargo, me batia uma angústia, um desânimo, parecia me faltar algo. Daí, se a empresa não me apresentava um novo desafio, lá estava eu à procura de um novo trabalho. Por um tempo eu me enganei dizendo que era aquilo que eu sabia fazer e, portanto, aprenderia a gostar um dia. Ou então, era apenas uma fase de incertezas. Ficava repetindo para mim mesma que essa minha insatisfação era devido a ter um "pezinho" na Geração Y, que vive em constante mudança. Posso dizer que sempre procurei ser uma boa profissional, caso contrário não conseguiria me recolocar com tanta facilidade (olha o ego falando mais alto). Coitado do Multitarefeiro. Eu parecia o ex-presidente Lula no primeiro mandato presidencial. "Olha a Jussara indo. Olha a Jussara vindo!" Nas nossas contas, sem considerar as mudanças de emprego, só de troca de casas foram oito, aproximadamente. O intuito era ficar mais próxima do trabalho.

Escrever se tornou o meu talento único e o tenho desenvolvido. Penso na escrita 24 horas por dia e, quando estou escrevendo, as horas parecem não passar. Tudo ao meu redor pode transformar-se em uma história.

Como qualquer trabalho, é necessário disciplina e perseverança. E não pense que foi assim desde o começo. No início, eu vivia protelando a escrita, sempre surgia outras coisas para fazer – um bolo, brincar com os cachorros, assistir TV, entrar nas redes sociais... Enfim, eu estava com tempo de sobra. Deixei de escrever por várias vezes e até pensei em desistir. Vivia me perguntando: "Quem vai se interessar pela minha história? Uma história que começa sobre as dificuldades de convivência com o meu marido, que me levaram a buscar o equilíbrio pessoal e profissional, aos 39 anos de idade!" Com dicas valiosas para escritores, o livro de Stephen King, "Sobre a Escrita", [\[49\]](#) me ajudou a responder essa questão. "Parar uma história só

porque ela é emocional ou criativamente custosa é uma péssima ideia. Às vezes, é preciso perseverar, mesmo quando não se tem vontade", escreveu o autor. Ele mesmo quase deixou passar sua primeira e grande oportunidade. Quando começou a escrever "Carrie, a estranha" – seu primeiro livro publicado –, ainda era um escritor desconhecido que trabalhava como professor de inglês e ganhava uma miséria. As primeiras três páginas do livro não agradaram o mestre do suspense que as amassou e as jogou no lixo. Por sorte, sua mulher resgatou as páginas amassadas e começou a ler. Ela insistiu que ele finalizasse o livro, pois ali estava uma boa história. No final, "Carrie, a estranha" foi um enorme sucesso, o tirou da pobreza e do anonimato.

Muitas pessoas imaginam que o escritor leva uma vida tranquila. Acorda a hora que quer e escreve somente quando tem inspiração. Mas não é tão simples assim. Como tudo na vida, para ter sucesso é preciso disciplina, foco, persistência e paciência. Escritores de sucesso, como Stephen King, que já vendeu mais 350 milhões de cópias, tem uma rotina rígida de escrita, e escrevem até nos fins de semana. Além do mais, não tem essa de ficar esperando a inspiração chegar. Ela vem para quem escreve. Na escrita, como em qualquer profissão, é preciso dar o melhor de si para prosperar.

Pois bem, perseverar, estimular o meu talento, era isso que eu precisava fazer. Depois de ler as dicas de Paulo Coelho e Stephen King, comecei a estipular um horário fixo para escrever e me comprometi a não sair de frente do computador até que conseguisse atingir o meu objetivo do dia. Quando começo a desanimar, penso nas palavras de Thomas Edison: "A maioria dos que fracassaram na vida são pessoas que não perceberam o quão perto do sucesso estavam quando desistiram." A frase do grande inventor me fez persistir, acreditar, mesmo quando tudo parecia dar errado.

E, por fim, o último ensinamento para se alcançar seu propósito: **como posso ajudar as pessoas com esse talento?** Para essa dúvida, mais duas perguntas simples podem ajudar a encontrar a resposta e confirmar se estamos no caminho.

*Primeira pergunta: se você tivesse muito dinheiro ainda assim continuaria trabalhando naquilo que faz hoje?* Se a resposta for sim, então parabéns. Você encontrou o seu talento e não o faz apenas pelo dinheiro, mas também pelo prazer que essa atividade lhe proporciona. Ouço algumas pessoas dizendo que se tivessem muito dinheiro deixariam de trabalhar e passariam a vida viajando e esbanjando o montante disponível. Porém, as coisas não são tão simples assim. Pelo menos, se você estiver disposto a viver

o seu propósito.

Quando questionadas a respeito daquilo que lhes trazem felicidade, as respostas da maioria das pessoas são praticamente as mesmas: dinheiro, um bom emprego, ter um companheiro(a) e filhos. Com relação ao dinheiro, Chopra e Tanzi mencionam que a pobreza não traz felicidade, mas o dinheiro até uma certa quantia também não o traz. Ele pode lhe trazer felicidade a partir do momento que proporciona segurança e atende suas necessidades básicas. No entanto, o que vêm depois não o tornará mais feliz. Pelo contrário, quando se tem mais dinheiro, a responsabilidade de mantê-lo ou de ganhar mais é ainda mais estressante. O exemplo clássico são os ganhadores de loteria; estudos apontam que os sortudos afirmaram que suas vidas pioraram ao invés de melhorar. Eles tiveram que se preocupar em administrar a quantia, houve brigas no relacionamento por causa do dinheiro e a maioria foi perseguido por parentes e amigos pedindo ajuda. Uma vida sem um propósito, mesmo com muito dinheiro, é uma vida vazia. Somente através do nosso talento podemos nos sentir realizados e ir de encontro ao nosso *Dharma* (Propósito).

Confirmado seu talento único, *vem a segunda pergunta: como posso servir ao próximo através desse talento?* Acredito que qualquer trabalho pode ajudar direta ou indiretamente outras pessoas. No meu período de transição, a apresentadora americana e uma das maiores filantropas de todos os tempos, Oprah Winfrey, se tornou uma inspiração. Em entrevista para estudantes da *Stanford Graduate School of Business*, nos Estados Unidos, Oprah falou sobre o segredo dos 25 anos de sucesso do seu programa Oprah Winfrey Show.<sup>[50]</sup> Segundo ela, basicamente, está nas pessoas ao redor do mundo que se veem refletidas nela – uma mulher negra, batalhadora, determinada, à frente do seu tempo. E, mesmo tendo prosperado e ganhado tanto dinheiro, continua com os "pés firmes" no chão e segue fazendo o que sempre fez: um trabalho de conscientização. Depois de todos esses anos de enorme sucesso, o trabalho da apresentadora vai além do programa de entrevista (hoje ela é dona de seu próprio canal de TV, revistas e vários outros empreendimentos), seus negócios levam uma mensagem de reflexão e é um exemplo claro de como o talento único pode servir ao próximo.

Escrever me deu a oportunidade de dividir minhas histórias, aflições, dúvidas, realizações. E espero, que possa lhe inspirar a sair em busca de sua própria felicidade. Um tanto pretensioso? Talvez!

Encaro o Propósito de Vida como um sonho a ser realizado, entretanto,



poucos vão de encontro com os seus. "Não tenho tempo, sonhos são para os desocupados", muitos dizem. Pois é, na maioria das vezes é esse o problema; *o tempo*. Deixamos que ele comande a nossa vida, ao invés do contrário. Deveríamos ser mestres do nosso tempo. Por assim dizer, todos conquistariam seus desejos, por mais absurdo que fossem (para os outros, viu! Não para você!).

Para certas pessoas, o mais importante é manter o padrão de vida. Nos tornamos reféns do mundo externo. Sempre temos uma desculpa, a mais comum delas: "Posso realizar os meus sonhos quando me aposentar." Pode ser tarde demais. Quem nunca ouviu histórias de poupadores de uma vida inteira que sonharam em usufruir dos prazeres da vida depois da aposentadoria, mas que morreram antes? Ou daqueles que ficaram tão doentes que, ao invés de aproveitarem o dinheiro guardado, tiveram que gastá-lo com remédios, médicos e hospitais. Já não tinham saúde suficiente para realizar, ainda que tardiamente, seus sonhos.

Sugiro que pare. Permita-se refletir se o que você faz hoje lhe dá prazer. Tente visualizar sua vida hoje e amanhã, fazendo a mesma coisa, Sentiu seu coração bater mais forte? Sentiu um arrepio que desce da cabeça até o dedão do pé, parecido com um calafrio inesperado que arrepia todos os pelos do corpo? Sentiu-se emocionado? Acabei de relatar a você os meus sentimentos, todas as vezes que penso no meu propósito, *escrever*. Espero que quando você pensar no seu talento também possa se sentir assim.

Caso você ainda não despertou para o seu talento, não se desespere! Cuide-se, esteja bem, observe as coisas ao seu redor. Um dia você escutará um estalo, um *click*, um aviso interno. Daí pra frente saberá o que realmente importa ou não para você. E, com o tempo, vai aprender a se preocupar menos com o que as pessoas pensam, e mais consigo mesmo. Se lembrará quando sua vida estava de cabeça para baixo, com os pensamentos a mil, cheio de dúvidas, e o pior, quando pensava que nunca iria se recuperar. E aí irá sorrir, na verdade, cair em gargalhadas. Vai perceber que está no caminho certo, se sentirá orgulhosa(o), realmente orgulhosa(o) da pessoa que se tornou. Por isso, *não se atreva a desistir dos seus sonhos!*

## 14

**Doa-se conselhos**

*"Não é sobre o tempo, é sobre as escolhas.  
Como você está gastando suas escolhas?"*

**Beverly Adamo**

Você já deve ter ouvido o ditado: "Se conselho fosse bom ninguém dava, vendia." Não deixa de ser verdade, mas atire a primeira pedra quem nunca deu um conselho na vida. Me diga, por acaso você vendeu? Tenho certeza que não. Sendo assim, como você já está com o livro em mãos vou compartilhar algumas dicas que deram certo pra mim.

**Monte um ritual diário.**

No sentido figurado, a palavra *ritual* significa rotina, algo que você faz habitualmente, mas também pode ser um conjunto de práticas sagradas. No meu ponto de vista, os dois sentidos são válidos. Considero o meu ritual ou minha rotina diária como sendo realmente algo sagrado. O ritual também satisfaz nossas necessidades espirituais e emocionais, além de fortalecer laços sociais, caso você o pratique com mais de uma pessoa. Penso no *ritual diário* como hábitos que me promovem bem-estar, trazem energia e vitalidade para o meu corpo e mente.

O meu ritual diário, e parte do Multitarefeiro, começa às 5h45 da matina (isso mesmo! Não foi erro de digitação). O despertador toca, enrolamos mais quinze minutinhos, afinal, somos filhos de Deus. Damos um beijo de bom dia e levantamos, antes que a “traíçoeira da cama” nos impeça de sair.

Às 6h estamos de pé. Nossa primeira atividade do dia são os *Ritos Tibetanos*. Atualmente fazemos onze repetições, dos cinco passos propostos pelo exercício. Por enquanto, essa quantidade de movimentos é perfeita, nos sentimos confortáveis e está dentro do tempo disponível no período da manhã. Conforme já mencionei, os Ritos Tibetanos podem chegar a 21

passos de cada movimento, porém, deve-se fazer considerando suas limitações. O ideal é ir aumentando de duas em duas repetições, gradativamente.

Depois dos ritos, fazemos 15 minutos de meditação, guiada por um aplicativo em inglês. Esse aplicativo apresenta uma mensagem e um pensamento diferente todos os dias. São mensagens sobre gratidão, propósito, amor, desapego, etc., que nos ajudam a refletir a respeito dos sentimentos e fatos do dia-a-dia. Às vezes, somos surpreendidos. É como se o aplicativo adivinhasse nossas aflições ou nossos pensamentos naquele dia. As mensagens servem como uma forma de conselho, nos trazendo ensinamentos valiosos. Um mantra também é ensinado, para ser repetido mentalmente no momento de silêncio e concentração. Assim que terminamos a meditação, finalizamos com agradecimentos.

Duas a três vezes na semana, antes do café da manhã, fazemos uma caminhada ou corrida de aproximadamente 40 minutos no parque próximo da nossa casa. Um local com muitas árvores, pessoas caminhando com seus pares ou sozinhas, ou com seus bichinhos de estimação, passarinhos cantando...Um ambiente perfeito para atrair energia positiva e estimular o bem-estar.

No café da manhã: mamão, café preto, pão integral (de preferência rústico feito com fermentação natural) ou de arroz, manteiga ghee, mel ou geléia natural e algum bolo integral caseiro (feito pela mestre-cuca que vos fala). Se estiver um tempinho frio, substituímos o pão por um mingau de aveia quentinho feito com leite vegetal de coco, ou de castanhas, ou de amêndoas, ou o leite da própria aveia (deixada de molho de um dia para o outro). Sempre agradecemos a Deus pelo nosso alimento, antes das principais refeições.

Depois do café, o Multitarefeiro toma seu banho e segue para o trabalho. E eu, vou para a segunda etapa do dia: caminhar com a Mel e o Tim. No início da caminhada, enquanto eles querem farejar tudo, faço minhas preces.

Chegando em casa, faço algumas atividades de "dona de casa" até as 10h, e vou para o escritório escrever. Se estou com tempo, vejo algumas notícias, dou uma olhada nos e-mails e mídias sociais antes de escrever até o almoço.

O Multitarefeiro e eu fazemos questão de almoçarmos juntos em casa. No almoço damos preferência para legumes cozidos no vapor, salada, arroz e feijão e, em substituição à carne, comemos omelete de forno, ovo cozido ou

frito na frigideira com um pouco de azeite ou ghee. Comemos pouca carne, seja ela vermelha ou branca. Geralmente duas vezes na semana é suficiente.

Depois do almoço, o Multitarefeiro e eu sentamos um pouco no sofá para fazer a digestão ou deito no sofá uns 30 minutos, do lado esquerdo do corpo.

Essa é uma dica bem interessante: *deitar-se do lado esquerdo*. Segundo pesquisas, deitar-se desse lado traz benefícios para o seu corpo, tais como: *melhora a digestão, protege o sistema imunológico, “nosso coração agradece”, proporciona uma drenagem linfática*.

Retorno à escrita no período da tarde. Escrevo até por volta das 18h.

À noite, por vezes repetimos o café da manhã, com exceção do mamão e do café. Damos preferência para o chá. Também gostamos de incluir no cardápio: abacate, batata-doce ou crepioca (panqueca feita de ovo e tapioca). Tento resistir ao café à noite, mas não vou negar que às vezes eu caio em tentação. Nos dias frios gostamos de tomar uma sopa quentinha. Durante essa refeição, aproveitamos para conversar e saber como foi o dia um do outro.

Duas vezes por semana, fazemos mais uma atividade juntos, o yoga. Nos dias que não temos yoga, o Multitarefeiro aproveita para preparar algum material para a consultoria e eu me dedico um pouco mais à escrita ou à leitura. Vamos para a cama por volta das 22h ou 22h30. Lemos um pouco até o sono bater. Conhecimento nunca é demais.

Nos finais de semana, como não somos de ferro, nos permitimos dormir um pouco mais, levantamos por volta das 7h. Se saímos com os amigos, dormimos até mais tarde. E, se estamos em casa, não deixamos de praticar os ritos tibetanos. Tomamos café e saímos para caminhar com os cachorros. Com relação à alimentação, não somos tão rígidos, porém damos preferência para alimentos saudáveis e nos permitimos tomar uma(s) cervejinha(s) ou vinho.

E é isso!

Espero que o meu ritual possa servir de inspiração para que você possa montar o seu. Mesmo que sinta dificuldade no começo, não desista. A persistência em inserir novos hábitos acaba virando rotina, ficando mais fácil a cada dia. Pode lhe proporcionar uma recompensa a curto prazo.

Veja qual o melhor horário para levantar, aquele que você se sinta mais confortável. Não adianta madrugar para fazer o seu ritual se você não é uma pessoa que gosta de acordar cedo. O ritual estará fadado ao fracasso. Faça algo que lhe satisfaz.

Posso garantir que o ritual diário ajudou a fortalecer os laços de companheirismo, de amor e respeito no meu relacionamento. Além disso, nos trouxe equilíbrio para lidar um com outro.

### **Agradecer é preciso.**

O ato de agradecer é uma forma poderosa de atrair prosperidade e felicidade para as nossas vidas. Quando agradecemos de coração, somos capazes de aumentar o nosso fluxo vibracional ativando a Lei da Atração. Desta forma, a vida nos compensará cada vez mais quanto mais gratos nos sentirmos. Através da Gratidão a nossa visão do mundo se modifica, vemos as coisas por um lado mais positivo, ficamos mais intuitivos.

Ninguém gosta de ficar próximo de alguém que ao invés de agradecer, vive reclamando da vida. A gratidão deve se transformar em um ato diário. No início pode até parecer um pouco forçado, mas como todo novo hábito, vira uma rotina. E essa rotina poderá lhe trazer muitas bênçãos. Preste atenção, nos últimos dias você tem reclamado ou agradecido mais? Se tem reclamado mais, já notou que um problema atrás do outro aparece. Ou talvez você pode ser aquele que acredita que tudo é um problema. *Uma dica:* comece a agradecer mais e veja o resultado.

Faça o exercício de iniciar o seu dia agradecendo pela sua casa, pelo seu trabalho, pela sua família, pela sua saúde e, até mesmo, pelos obstáculos que a vida lhe impôs. Agradecer aos obstáculos pode lhe abrir os olhos para uma nova perspectiva de vida, lhe mostrar um caminho novo a seguir. Devemos ficar atentos aos sinais destes obstáculos. Posso citar a minha própria experiência: as constantes discussões com o meu marido – encaro essa fase como um obstáculo –, me fez refletir sobre a minha vida, sobre o meu relacionamento e me fez escrever um livro. Me levou ao meu propósito de vida.

Quando abro os olhos de manhã agradeço a Deus por mais um dia. Ao término da meditação, agradecemos por aquele dia e pedimos proteção Divina. Durante a caminhada com os cachorros agradeço ao meu Senhor por ter recebido o dom da vida, por estar com saúde, de receber o vento no rosto, de sentir o sol, de poder caminhar de manhã antes de começar as atividades diárias. São privilégios que eu não tinha.

Vejo que rezar também é tão importante quanto agradecer. Por isso, aproveito para fazer minhas preces na caminhada com o Multitarefeiro ou com a Mel e o Tim. Por vezes faço orações voltadas a uma pessoa em

especial. Gosto muito da oração do Ho'oponopono. Minha terapeuta ayurvédica quem me indicou. Trata-se de um método de cura havaiano baseado no amor expressado por meio das palavras da oração. Essa oração chega até o nosso subconsciente, local onde reside nossas memórias e sentimentos. Falo com as minhas palavras a oração principal, em seguida digo o nome da pessoa e na sequência "Sinto Muito, Me Perdoa, Eu te Amo, Sou Grata." Em casa costumo rezar a oração no *japamala*, o terço tibetano. Se você se sentiu culpada(o), não se preocupe. Eu era uma pessoa que mais reclamava do que agradecia. Hoje se tornou um hábito. Agradecer pode se tornar um hábito. *O Ministério da Felicidade adverte: "Agradecer vicia."* E esse é um vício que eu quero para a minha vida toda.

### **Quem canta seus males espanta.**

Que tal montar uma *playlist* com as músicas que você mais gosta?

A música pode servir como remédio. Focar na melodia pode ajudá-lo a limpar a mente das dificuldades que o incomoda. Você simplesmente esquece dos pensamentos negativos e segue o ritmo da música.

Em uma das empresas que trabalhei, no meu departamento, não podia faltar música. Eu era a DJ e o meu computador era o equipamento de som. A seleção era bem eclética – sertanejo, pop rock, samba, todos tinham o direito de sugerir suas canções preferidas. Como trabalhávamos em um ambiente fechado, a música ficava em um volume agradável e não atrapalhava nossas atividades nem de outros departamentos. Era nítida a energia positiva dentro da sala.

Monte uma seleção de suas músicas preferidas e, quando estiver em casa fazendo alguma atividade ou embaixo do chuveiro, coloque sua *playlist* para tocar. Você perceberá o som tomar conta do ambiente e os pensamentos negativos se transformarão em *cifra de músicas*.

### **Recite mantras e afirmações positivas.**

São formas poderosas de movimentar o Universo a seu favor, conforme já mencionei. No caso do mantra, não precisa ser uma palavra em sânscrito. Pode ser também uma afirmação positiva que lhe traga inspiração, por exemplo, "Sou Fonte de Amor", "Sou Criatura Divina", "Sou Fonte de Abundância e Prosperidade". Basta repetir as frases, ou qualquer outra que você preferir, várias vezes ao dia, durante a meditação ou em momentos de relaxamento.

No chuveiro, se não está tocando minha playlist, escuto o mantra "Om  
ACHERON - NACIONAIS - APOLLYMI

Mani Padme Hum", repetido pelos monges tibetanos. Esse mantra é muito poderoso para limpar a mente, trazer mais amor e compaixão para com o próximo.

Ainda na caminhada com a Mel e o Tim, que dura por volta de 40 minutos, tão logo finalizo as orações, faço também minhas afirmações positivas. Elas podem ser as mesmas do mantra: "Sou Criatura Divina", "Sou Fonte de Saúde, de Abundância, de Prosperidade, de Amor e de Compaixão". As repito até chegar em casa. E, em dias ensolarados, peço ao Sol que ilumine o meu caminho, a minha vida, minha mente e o meu corpo.

Os mantras e as afirmações positivas, usados de maneira constante, podem se transformar em um ritual diário, trazendo bênçãos para a sua vida. Você se surpreenderá!

### **Escreva. Faça um diário.**

Escrever a respeito dos meus sentimentos e da minha vida me ajudaram a aliviar as tensões provocadas no dia a dia. Escrever um diário serve como um desabafo. É uma sessão de terapia. Escrevo sobre minhas aflições, meus sentimentos, minhas experiências, relatos particulares, que pertencem somente a mim. Percebi que amenizo sentimentos ruins quando o escrevo e revivo bons momentos, estes os guardo no coração.

Recomendo escrever sobre tudo aquilo que você queira falar, mas não teve coragem. Ou, percebeu que não era o momento certo. Conte seus segredos mais profundos, suas ânsias e desejos, aqueles que pertencem somente a você. Escreva cartas para as pessoas que você ama, principalmente, se elas o magoarem ou vice-versa. Fale de suas frustrações. Anote os livros que leu, as viagens que fez, as festas que foi e amigos que perdeu. *Grite no diário*. Isso mesmo, grite! Escreva em letras grandes, de fôrma. Esta é a minha maneira de gritar quando estou escrevendo. E, se mesmo escrever gritando não aliviar sua tensão, vá direto para o seu quarto, pegue o travesseiro, coloque o rosto nele e grite, grite com todas as suas forças. Xingue o que deve ser xingado. Dê socos, murros, libere sua energia. Depois volte para o seu caderno, para o seu diário e conte qual foi a sensação. Alívio, posso lhe afirmar.

O diário é algo somente seu, íntimo. O máximo que você pode transcrever são as cartas para o seu marido, esposa, namorado(a), "peguete", etc. Repasse para um papel e entregue a ele(a), *se achar necessário*. Senão, guarde para si, como forma de desabafo. Mas não se esqueça de incluir

palavras positivas, tais como: "Entendo que você tem passado por um período difícil...", "Ainda o amo, mas...", "Gostaria que você me ouvisse...", "Gostaria que você levasse em consideração os meus sentimentos...", essa pode ser uma forma de sensibilizá-lo ao invés de partir direto para uma discussão.

Depois de algum tempo, quando reler seus pensamentos e sentimentos no diário, poderá perceber sua evolução, seu progresso. Você se sentirá forte, confiante, poderoso. Vai notar que aquilo que parecia impossível no começo, e que lhe deixou pra baixo por um tempo, se realizou, e hoje, se parece com algo totalmente natural.

### **Perdoe mais.**

Esse talvez seja um dos atos mais difíceis. Por mais que digamos que perdoamos, por vezes, nossos corações ainda permanecem magoados, ressentidos. Portanto, esse é um exercício a ser praticado com mais afinco. Não adianta perdoar apenas com palavras, deve-se perdoar com o coração.

O perdão me faz lembrar o filme "Comer, Rezar e Amar", adaptado do livro da escritora Elizabeth Gilbert.<sup>[51]</sup> Em sua estada na Índia, ela relembrou o momento do seu casamento. Eles estão no meio do salão, se preparando para a dança do casal. Os convidados estão sentados nas mesas ao redor. Uma música começa a tocar. Mas não é a música deles, é a música "dele". Eles dançam e estão felizes. Foi apenas uma lembrança. Essa lembrança aconteceu durante a cerimônia de um casamento indiano. No retorno para o retiro espiritual, no carro, ela e o amigo Richard, confessam que eles próprios lembraram de suas relações fracassadas. Então, ele pergunta se ela não consegue se perdoar pela separação. Ela responde que, pelo contrário, esperava o perdão do marido. "Esperar o outro te perdoar é uma perda de tempo. Perdoe a si mesma primeiro", foi o que ele lhe disse. A cena a seguir no filme é uma das mais bonitas. Ela reflete a respeito e visualiza seu ex-marido na sua frente. "Essa é a música que deveria ter tocado no nosso casamento", ele declara. Eles começam a dançar, desta vez, a música deles. Ela diz que realmente o amou. Ele diz que ainda a ama e sente saudades. Ela responde: "Então me ame. Me ame, me mande amor e luz sempre que pensar em mim, e esqueça." A partir desse momento, ela consegue se perdoar.

Essa passagem do filme me faz pensar que o perdão nos fortalece. Diferente do que muitos pensam, quem perdoa tem poder, tem garra, tem autoconfiança, é espiritualizado. Lembro-me de uma mensagem da escritora americana Marianne Williamson, compartilhada no Instagram: "O perdão é a



escolha de ver as pessoas como elas são hoje. Quando estamos com raiva de alguém, estamos magoados por alguma coisa que eles disseram ou fizeram antes. Livrando-se do passado, abrimos espaço para os milagres substituírem nossas queixas." E acredito que seja assim mesmo. O ato de perdoar traz bem-aventurança, opera milagres e nos faz pensar em nossos problemas como algo muito pequeno. Devemos pensar que a agressão é uma doença, e por isso não podemos atacar o doente, devemos curá-lo. Entretanto, como diz o escritor, Paulo Coelho, um bom guerreiro nunca abandona sua espada, apenas a usa no momento certo. Perdoar sim, se humilhar não!

### **Leia livros.**

Acredito ser importante ler artigos, jornais, revistas, *blogs*, entre outras formas de leitura, mas, por favor, *nunca deixem de ler livros*.

Os livros nos fazem viajar no mundo sem sair de casa, estimulam os sentidos (sinto o cheiro e o gosto dos lugares e das comidas descritas nos livros que leio), nos inspiram a experimentar novas experiências, provocam empatia (você se coloca no lugar dos personagens), elevam a endorfina do corpo lhe fazendo rir e chorar, são transformadores. Digo por experiência própria, eles me transformaram.

Minha irmã foi meu exemplo de leitora e isso fez toda a diferença na minha vida. Por isso é tão importante os pais, professores, qualquer pessoa próxima incentivarem as crianças a lerem mais. *Leiam para eles, leiam com eles*.

Dê livros de presentes. Eles farão mais diferença do que qualquer outro presente.

Hoje em dia os escritores estão ficando mais próximo de seus leitores. Eu os sinto mais sinceros, mais verdadeiros. O personagem rebelde, Holden Caulfield, do clássico "O Apanhador no Campo de Centeio", de J. D. Salinger,<sup>[52]</sup> diz que livro bom é aquele que quando acabamos de ler queremos ficar amigo do autor, queremos telefonar e bater papo. Eu adorei essa frase do livro. É assim mesmo que eu me sinto.

Agora, uma coisa eu tenho que confessar: sou apegada aos meus livros. Estou trabalhando esse *desapego*. E, por isso, vou praticar esse conselho com você: vou doar mais livros. Prometo que vou manter somente aqueles que gosto mais. Ah!, mas são tantos!

No final do livro você vai encontrar todos os livros citados e que me serviram de inspiração.

**Outras lições que aprendi.**

**Cuide da sua mente:** alimente-se bem e aprenda algo novo todos os dias.

**Cuide do físico:** fazer exercícios físicos ajuda a manter o corpo saudável, o bom humor e o equilíbrio. Praticar atividades físicas ao ar livre e respirar ar puro renova as energias e pode dar uma "ajudinha" repondo a vitamina D do organismo.

**Tenha um bom plano:** saiba aonde quer chegar, trace metas para a sua vida. Mesmo que elas sejam mais absurdas possíveis. Sei lá, eu coloquei na minha lista conhecer o Papa Francisco. Loucura?! Não, para mim, um sonho!

**Inspirar-se em alguém que também teve o mesmo sonho que você e conseguiu alcançá-lo:** você verá que muitos até tiveram uma experiência pior que a sua, mas no final, realizaram seus sonhos. Pesquise, pergunte: "Como essa pessoa fez para se superar?" Ela pode se tornar um mentor por meio de sua história.

**Cuide do espírito, seja voluntário:** doe-se, ajude alguém. Esse é o melhor exercício para se tornar uma pessoa espiritualizada. Fazer o bem para os outros multiplica suas preces e o coloca mais próximo de Deus.

**Valorize sua família:** principalmente mãe, pai e irmãos. Mesmo não estando próximos, ligue ou participe dos momentos importantes juntos. Algumas pessoas dizem: "Não adianta se reunir somente em aniversários e nas festas de final de ano." Se esse é o seu momento disponível, então que seja! Mantenha-se presente. Diga que ama.

**Valorize seus amigos verdadeiros:** aqueles amigos que estiveram com você nos momentos mais importantes da sua vida. Amigos que estão sempre à disposição para lhe escutar. Alguém com quem desabafar. Não sei você, eu tenho poucos, mas esses poucos, valem por um milhão de curtidas no Facebook. Não nos vemos com frequência, mas a distância não nos afasta. E, quando nos encontramos, até parece que nos vimos ontem.

## EPÍLOGO

### Gaveta de calcinhas

Eu tenho Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC). Nível intermediário. Ele é voltado mais para mania de limpeza do que para arrumação. O problema é que meu TOC da limpeza tem uma "rixa" com o da arrumação. Não que eu seja desorganizada. Não sou, pelo menos não no nível avançado. Estou mais para básico, indo para o intermediário.

O Multitarefeiro também tem TOC, nível intermediário com picos de avançado tanto para limpeza quanto arrumação. Ele é daqueles que verifica todas as fechaduras da casa antes de sair e checa todas as portas do carro – até mesmo o porta-malas – quando estaciona. Suas gavetas são impecáveis. Morro de inveja.

Meu maior desespero está na organização das gavetas. Só das gavetas. As roupas ficam organizadas no closet. O meu toque da limpeza não resistiria um closet à vista, desarrumado. Meu sonho seria manter as roupas por cores, mas o meu nível básico não permitiria.

É uma confissão um tanto estranha para o final de um livro. Eu sei. Mas, por mais maluco que seja, percebi o meu mundo se organizando através da gaveta de calcinhas. Isso mesmo!

As demais roupas eu conseguia manter organizada, mas a tal da gaveta de roupa íntima, era um sacrifício. Era como se as calcinhas refletissem o meu mundo nesse período, *do avesso*. Era sutiã para um lado, calcinha para o outro. E o pior, estavam ficando velhas, surradas, cansadas daquele caos que se instalou. E, foi quando, depois dos dias de turbulência... fez-se a luz!

Eu já estava trabalhando em casa, me dedicando a todo vapor à escrita, a este livro. O Multitarefeiro e eu também estávamos entrando em sintonia. Um belo dia, após o banho, eu abro a minha gaveta de calcinhas e... Aleluia! Elas estavam perfeitamente organizadas. Os conjuntos enfileirados, os pijamas dobrados de um lado, as calcinhas avulsas dentro do saco de pano. Não me preocupei em lembrar quando as tinha arrumado, não havia importância. O que eu sabia era que fazia uma semana ou mais. Um tempo recorde, visto que a arrumação não costumava durar mais do que três dias.

Nesse dia, eu saí do quarto confiante. Uma sensação de que todo esforço para contrabalancear a vida, cuidar de mim e da minha relação valeram a ACHERON - NACIONAIS - APOLLYMI

pena. Eu me senti confiante, determinada. Na verdade, eu já sentia que as coisas estavam se acertando. A gaveta de calcinhas foi apenas um despertar para uma nova fase. Tudo caminhava bem no meu mundo.

Tenho comigo que não é preciso mais forçar para que as coisas aconteçam. Também não fico parada esperando cair do céu, apenas não forço uma situação. Procuro trabalhar, escrever - o meu propósito -, sempre dando o meu melhor. Faço minha lista de desejos, busco boas vibrações por meio das afirmações positivas, das pessoas que faço questão de estarem por perto, das técnicas de bem-estar que pratico com o meu marido. Enfim, deixo as coisas fluírem. Se aparecer algum obstáculo, tudo bem, vamos enfrentá-lo. Hoje só tenho tempo e energia para aquelas coisas que realmente significam para mim.

Apesar deste livro ser a respeito da minha busca em manter um relacionamento mais harmonioso, no final acabou me levando mais longe, para a *minha busca espiritual, meu propósito de vida*.

Iniciei um novo ciclo de vida perto dos 40 anos e, sem medo de arriscar, parti em busca da minha felicidade. Antes tarde do que nunca! Nessa busca, foram muitas descobertas, novos hábitos. Sou uma pessoa melhor com a ajuda do yoga e da meditação. Redefini meu conceito de espiritualidade através dos ensinamentos da Ayurveda e da Terapia Holística. Esses conhecimentos me ensinaram o poder da boa alimentação. A alimentação certa que traz energia, equilíbrio, vitalidade... bom humor. Adeus prisão de ventre!

Aprendi que o verdadeiro equilíbrio é saber balancear a vida profissional e pessoal. E que ser uma pessoa 100% equilibrada é uma tarefa bem difícil, quase impossível. Parafraseando os autores Keller e Papasan, do livro "A Única Coisa", por toda nossa vida vamos ter que fazer escolhas. Se a intenção é ir em busca dos nossos sonhos, temos que escolher o que mais importa nesse momento, e nos dedicar o tempo que for necessário para alcançá-lo. Talvez isso o leve a ficar fora do equilíbrio em outros assuntos. E, por isso, é de nossa inteira responsabilidade analisar por quanto tempo estamos dispostos a dedicar-nos a essa prioridade em detrimento das demais questões presentes na nossa vida. Nesses períodos de dedicação, cuide com carinho da vida pessoal, da família e da saúde. Não adianta nada atingir o propósito e se ver sozinho e doente no final da jornada, certo?

Também aprendi que a vida é feita de erros e acertos (quem sabe eu já sabia disso, mas precisei de um "empurrãozinho" para fixar o conceito). Mas

uma hora você percebe que começa a acertar mais. O certo e o errado, o bem e o mal devem coexistir a fim de que haja o equilíbrio. De certa forma, depois que escutei essas palavras de Deepak Chopra ficou mais fácil aceitar as coisas erradas que aconteciam ao meu redor, e as quais não tinha poder algum. No final, para tudo haverá uma consequência – Lei da Causa e do Efeito, boas escolhas trazem coisas boas, da mesma maneira, escolhas ruins. Tenho em mente que a felicidade, bem como os momentos de dor e desânimo, sempre vão existir. Tento encurtar os momentos ruins. Nessa hora, coloco minha autoconsciência para trabalhar a meu favor. Procuro entender meus sentimentos e o motivo que me levaram a eles. A busca pelo autoconhecimento me deixou mais forte, mais resiliente. Com o passar do tempo algumas pessoas ficam mais sábias, outras pensam que já o são. Eu pertenço ao primeiro grupo, continuo a buscar sabedoria.

Na convivência a dois, descobri que o mais importante que fazer o outro feliz é *Ser Feliz*. Para isso tive que rever os meus conceitos, me livrar do ego e abrir meu coração. "Viajei" para um lugar onde os homens são de outro “planeta”. Como em qualquer “planeta” ou país diferente, eles tinham outra cultura, outra língua (às vezes, parecia mesmo que falava grego e nem a legenda funcionava), e por isso, precisei estudar mais a respeito. E, da mesma forma que você aprende, você ensina, troca experiências, influencia. Não é assim quando você se relaciona com um estrangeiro ou marciano? Você aprende sua língua e seus costumes e vice-versa. Mesmo com várias recaídas (e nem imagine quantas foram!), da vontade de desistir (somos diferentes mesmo, não temos salvação!), hoje me sinto fortalecida, paciente, pois coloco em prática tudo aquilo que aprendi.

Termino esse livro com uma música que adoro. Essa música traduz meu estado de espírito atual e a letra reflete meus pensamentos, sentimentos comigo mesma e com a minha maior distração – meu oposto, meu marido. No final pude confirmar: **os Opostos se Atraem e se "Distraem"**. Agora me diga você, quem perde tempo se aborrecendo com distrações?

"Eu te desejo não parar tão cedo  
pois toda idade tem prazer e medo  
e com os que erram feio e bastante  
que você consiga ser tolerante  
quando você ficar triste  
que seja por um dia, e não o ano inteiro

e que você descubra que rir é bom,  
mas que rir de tudo é desespero.

Desejo que você tenha a quem amar  
e quando estiver bem cansado  
ainda, exista amor pra recomeçar  
pra recomeçar..."[\[53\]](#)

Namastê[\[54\]](#)

## AGRADECIMENTOS

A gratidão tornou-se importante na minha vida desde o meu processo de mudança. E por isso me sinto agradecida a todos aqueles que me ajudaram e apoiaram na realização do sonho de ser escritora.

Ao Multitarefeiro, meu marido, revisor e “crítico literário”, minha eterna gratidão e amor. Suas críticas construtivas fizeram com que o livro ficasse mais claro e sucinto. Tudo bem que às vezes, com sua objetividade, eu achava que você queria diminuí-lo para “apenas duas páginas”, mas no final chegamos a um consenso. Ainda bem!

À minha irmã, guerreira, bondosa e grande motivadora. Até o primeiro rascunho, com vários erros de português e concordância, ela achou maravilhoso. Me desculpe, quando mais nova, ter pego escondido seus livros para ler. Tenho certeza que você nem desconfiava. Eu era “a menina que roubava livros” do interior de Minas, além de ser muito boa em colocá-los de volta, no local e posição exatos. Você é meu exemplo de garra, sabedoria e equilíbrio.

À minha mãe, guerreira, espírito alegre e vivaz. Mesmo diante de todos os sacrifícios, nunca mediu esforços para nos ajudar e inspirar. Um exemplo de amor ao próximo e à família. E ao meu pai, batalhador, confiante, ensinou aos filhos o sentido do trabalho digno e honesto. Não poderíamos ter sido criados por pessoas melhores.

Ao meu irmão, que sempre enxergou o melhor nos outros. E, apesar de você ser o “queridinho da mamãe” (pode ficar sossegado que eu não tenho ciúmes...rs), você é o melhor irmão que eu poderia ter (também, é o único!).

Às minhas grande amigas e encorajadoras: Mônica, Karina e Lucelena. Mô, muito obrigada pela dicas sobre como tornar o livro mais gostoso, atrativo para o leitor, além de me instigar a contar essa história de forma mais divertida e leve. Ká, obrigada por toda força e palavras de incentivo. Você deve achar que eu nunca ia parar de revisar o livro, pois todas às vezes que nos falávamos eu o estava...revisando, pela vigésima vez! Também, isso que dá nascer virginiana perfeccionista! Lú, sempre com uma palavra amorosa e de motivação. Em todas as nossas conversas me enviava energia positiva e acreditava no meu trabalho, até mesmo quando você estava passando por momentos difíceis. Amigas para sempre.

ACHERON - NACIONAIS - APOLLYMI

À minha querida terapeuta ayurvédica, Alessandra, do *Spa Luz e Vida* - hoje uma grande amiga. Obrigada por me incentivar a persistir na escrita. Você é uma pessoa iluminada, que me mostrou o verdadeiro caminho espiritual e a buscar o equilíbrio entre mente e corpo através da Ayurveda.

À minha professora de yoga, Flávia, e ao Artêmio. Adoro nossos encontros para discutir sobre mestres espirituais, cura quântica e demais conhecimentos que nos instiga a pensar sobre um outro aspecto da vida.

Aos amigos queridos, para os quais cujo livro eu me referia como “Um projeto pessoal”, e mesmo não sabendo do que se tratava, me incentivaram mesmo assim: Fábio, Márcia, Murilo, amigos de longa data, que conhecem minha trajetória de vida e sempre estiveram por perto nos momentos de incertezas, mas também de decisão.

Por fim agradeço a Deus por ter colocado no meu caminho pessoas tão maravilhosas. Nosso encontro nessa vida faz com que eu acredite cada vez mais que “Não existem coincidências”.



## A AUTORA

Jussara Souza é formada em administração e pós graduada em Controladoria. Trabalhou por mais de 10 anos na área financeira de grandes empresas. Em 2015, com dúvidas no relacionamento e no trabalho, decidiu dar uma guinada na sua vida e tornar-se escritora. Adora bichos, tem dois vira-latas que são tratados como filhos, e tenta ajudar o marido a fazer menos lista de tarefas. Os *Opostos se Distraem* é o seu primeiro livro.

Você pode receber mais informações de livros e artigos escritos pela autora. Em seu blog ela escreve sobre alimentação saudável, espiritualidade, relacionamento, propósito de vida, livros, entre outros. Cadastre-se no link abaixo:

<http://bit.ly/newsjussarasouza>

Não se preocupe! Seu email não será divulgado. Você receberá apenas novidades!

E, se você gostou de Os Opostos se Distraem, ela ficaria agradecida se deixasse seu comentário sincero na Amazon.com.br. Mesmo que seja uma linha ou duas, isso ajudaria muito! É só clicar no link a seguir ou continuar até o final do livro.

<http://bit.ly/amazonosopostos>

**Visite o site da autora.**

<http://www.jussarasouza.com.br/>

**Conecte-se também com ela nas redes sociais**

<https://www.facebook.com/jussouzaoficial/>

<https://www.instagram.com/jussarasouzaoficial/>

<https://twitter.com/jussouzaoficial>

ACHERON - NACIONAIS - APOLLYMI

PERIGOSAS

ACHERON - NACIONAIS - APOLLYMI

## **FONTES DE INSPIRAÇÃO**

### **Livros**

Homens são de Marte, mulheres são de Vênus - John Gray

As sete leis espirituais do sucesso - Deepak Chopra

A fonte da juventude - Peter Kelder

Supercérebro - Deepak Chopra e Rudolph E. Tanzi

A Bíblia dos Chackra - Patricia Mercier

O sabor da harmonia - Laura Pires

O Segredo - Rhonda Byrne.

Você pode curar sua vida - Louise L. Hay

O segredo da Dinamarca - Hellen Russel.

A única coisa - Gary Keller e Jay Papasan

O poder do hábito - Charles Duhigg

Bom dia Sr. Mandela - Zelda La Grange.

Os quatro compromissos - Don Miguel Ruiz

Sobre a escrita - Stephen King

Comer, rezar, amar - Elizabeth Gilbert.

O apanhador no campo de centeio - J.D. Salinger.

### **Vídeos e programas**

Fernanda Lima - Ashtanga yoga.

Assista o vídeo no endereço:

<https://globoplay.globo.com/v/5594256/>

Fernanda Lima: dicas para meditar.

Assista o vídeo no endereço:

<https://www.youtube.com/watch?v=4SvK3F3642s>

Bela Gil - Programas GNT: Bela Cozinha

Assista o vídeo no endereço:

<http://gnt.globo.com/programas/bela-cozinha/>

Trecho da palestra de Leandro Karnal:

" Eu só posso me ofender se eu não me conhecer"

Assista o vídeo no endereço:

<https://www.youtube.com/watch?v=LYBK45De28o>

Gisele Bündchen: fala sobre “dar o melhor de si”

Assista o vídeo no endereço:

<https://www.youtube.com/watch?v=Q63nrmYr1pU>

Oprah Winfrey on Career, Life and Leadership.

Assista o vídeo no endereço:

<https://www.youtube.com/watch?v=6DlrqeWrczs>

### **Filmes**

Sete Anos no Tibet

Comer, Rezar e Amar

### **Aplicativos**

Meditação guiada Ananda:

<https://chopraananda.com/>

-

## Conheça também:



“Todos temos uma missão nesta vida.”

Sim, isso é uma afirmação. Por acaso, você saberia dizer qual é a sua? Se ainda não sabe, que tal descobrir? Convido-lhe a conhecer qual é o seu *Propósito de Vida*.

E como eu faço para viver o meu propósito?

Neste livro, a autora Jussara Souza conta, em detalhes, as “ferramentas” que usou para sair de um estado de insatisfação para a profissão dos seus sonhos e uma vida de realizações.

Em *Descubra o seu Propósito*, a autora relata como as crenças limitantes nos afastam da verdadeira felicidade.

De forma simples e objetiva, o livro apresenta o caminho de volta para a nossa essência. Autoconhecimento, confiança, perseverança, foco, determinação, intuição, espiritualidade e sincronicidade são alguns dos temas abordados, e que poderão lhe conduzir para o verdadeiro sentido da sua vida.

[Compre agora e leia](#)

PERIGOSAS

ACHERON - NACIONAIS - APOLLYMI

## NOTAS

---

- [1] GIKOVATE, Flávio. Release: o mal, o bem e mais além. Disponível em: <http://www.http://flaviogikovate.com.br/o-mal-o-bem-e-mais-alem/>>. Acesso em: 25 jan. 2017.
- [2] GRAY, John. Homens são de Marte, mulheres são de Vênus: um guia prático para melhorar a comunicação e conseguir o que você quer nos seus relacionamentos. Rio de Janeiro: Rocco, 1995.
- [3] O Código Q é adotado internacionalmente por Forças Armadas e trata-se de uma coleção padronizada de três letras, todas começando com a letra "Q". QAP, significa no modo pergunta "Devo escutar-te (ou escutar...)"; e QSL, significa "Pode acusar recebimento?". Origem: Wikipédia, a enciclopédia livre.
- [4] “Eduardo e Mônica” pertence a faixa de músicas do segundo álbum *Dois*, do Legião Urbana, lançado pela gravadora Abril Coleções, em 1986.
- [5] Foi o termo usado para o problema previsto ocorrer nos sistemas informatizados na passagem do ano de 1999 para 2000. *Bug* é um jargão usado por profissionais de programação para denominar algum erro de lógica em programação. WIKIPÉDIA. Problema do ano 2000. Disponível em: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Problema\\_do\\_ano\\_2000](https://pt.wikipedia.org/wiki/Problema_do_ano_2000)>. Acesso em: 17 ago. 2016.
- [6] “Vinte Nove” pertence a primeira faixa de músicas do álbum *O Descobrimento do Brasil*, da banda Legião Urbana, lançado pela gravadora EMI, em 1993.
- [7] *Felícia Duff* ou *Elmira Duff* na versão em inglês. É uma personagem de *Tiny Toon Adventures e Pinky*, Felícia e o Cérebro. Ela é obcecada em ter os animais como bichos de estimação e, por isso, os persegue ou usa armadilhas para levá-los para casa.
- [8] MACIEL, Letícia. Benefícios da terapia animal. Disponível em: <http://revistavivasaude.uol.com.br/bem-estar/beneficios-da-terapia-animal/699/#>>. Acesso em: 4 out. 2016.
- [9] UOL Veja oito mitos que as pessoas acreditam em relação ao casamento. Disponível em: <https://estilo.uol.com.br/comportamento/album/2014/09/22/veja-oito-mitos-que-as-pessoas-ainda-acreditam-em-relacao-ao-casamento.htm?>>. Acesso em: 13 set. 2016.
- [10] CHOPRA. Deepak. As sete leis espirituais do sucesso. 60ª edição. Rio de Janeiro: *BestSeller*, 2012.
- [11] WIKIPÉDIA. Ioga ou Yoga. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Ioga>>. Acesso em: 15 jul. 2016.
- [12] RIBEIRO, Clara. Conheça os tipos de yoga. Bem-Estar, Viva Saúde. São Paulo, 2 out. 2014. Disponível em: <http://revistavivasaude.uol.com.br/bemestar/conhecaos tiposdeyoga/2784/#>>. Acesso em: 15 jul. 2016.
- [13] GLOBO PLAY. Série Mulheres Espetaculares mostra Fernanda Lima em aula de ioga na Índia. Disponível em: <https://globoplay.globo.com/v/5594256/>>. Acesso em: 17 ago. 2016.

- [14] Palavra em sânscrito usada como mantra. *Sat Chit Ananda* traduzindo significa "existência, consciência, bem-aventurança".
- [15] FERNANDA LIMA OFICIAL. Fernanda Lima: dicas para meditar. YouTube, 30 jun. 2016. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=4SvK3F3642s>>. Acesso em: 17 ago. 2016.
- [16] KELDER, Peter. A fonte da juventude. 18ª edição. Rio de Janeiro: *BestSeller*, 2013.
- [17] LOMBA, Alberto C. Gomes. Aprenda a meditar no tempo certo. STUM - Somos todos um. Disponível em: <<http://somostodosum.ig.com.br/clube/artigos.asp?id=3443>>. Acesso em: 15 set. 2016.
- [18] CHOPRA, Deepak; TANZI, Rudolph E. Supercérebro: como expandir o poder transformador da sua mente. São Paulo: Alaúde, 2013.
- [19] WIKIPÉDIA. Ayurveda. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Ayurveda>>. Acesso em: 16 ago. 2016.
- [20] WIKIPÉDIA. Holismo. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Holismo>>. Acesso em: 16 ago 2016.
- [21] VERONESE, Michelle. Pensamento Positivo. Superinteressante, São Paulo, ed. 242, ago. 2007. Disponível em: <<http://super.abril.com.br/historia/pensamentopositivo>>. Acesso em: 10 ago. 2016.
- [22] BORTOLON, Daiane. Os marmas. Sala de Ayurveda. São Paulo, 24 jul. 2009. Disponível em: <<http://www.saladeayurveda.com/2009/07/os-marmas.html>> Acesso em: 20 ago. 2016.
- [23] MERCIER, Patricia. Chackras e cura: Reiki. In: A Bíblia dos chackras: o guia definitivo de trabalho com os chackras. São Paulo: Editora Pensamento, 2010. p. 60
- [24] MERCIER, Patricia. A Bíblia dos chackras: o guia definitivo de trabalho com os chackras. São Paulo: Editora Pensamento, 2010.
- [25] DOSHAS. A visão exclusiva da Ayurveda sobre a constituição psicofísica dos seres humanos. Disponível em: <<http://ayurvedicamente.blogspot.com.br/p/doshas.html>>. Acesso em: 26 ago. 2016.
- [26] PIRES, Laura. O Sabor da harmonia (recurso eletrônico): receitas ayurvédicas para o bem-estar. 1º edição. Rio de Janeiro: Rocco Digital, 2013.
- [27] LISBOA, Alexandre di Santi e Silva. Superinteressante. Seu segundo cérebro. São Paulo, 4 nov. 2016. Disponível em: <<http://super.abril.com.br/saude/seu-segundo-cerebro/>>. Acesso em: 22 jan. 2017.
- [28] RODRIGUES, Olga. Agni: o fogo digestivo. Disponível em: <<http://ashtangayogafloripa.blogspot.com.br/2014/07/agniofogodigestivo.html>>. Acesso em: 25 ago. 2016.
- [29] BYRNE, Rhonda. O Segredo. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.
- [30] O HOMEM que copiava. Direção: Jorge Furtado, Produção: Casa de Cinema de Porto Alegre. Brasil: Globo Filmes, 2003.
- [31] HAY, Louise L. Você pode curar sua vida. 8ª edição. São Paulo: BestSeller, 1984.



- [32] CHOPRA, Deepak; TANZI, Rudolph E. Supercérebro: como expandir o poder transformador da sua mente. São Paulo: Alaúde, 2013.
- [33] SETE anos no Tibet. Direção: Jean-Jacques Annaud, Produção: Jean-Jacques Annaud, John H. Williams, Iain Smith, Catherine Moulin. EUA: Mandalay Entertainment, 1997.
- [34] HELLIWELL, J.; LAYARD, R.; SACHS, J. World Happiness Report. Update (Vol. I). New York: Sustainable Development Solutions Network, 2016. Disponível em: <http://worldhappiness.report/download/>. Acesso em: 11 jan. 2017.
- [35] RUSSEL, Hellen. O segredo da Dinamarca. São Paulo: Leya, 2016.
- [36] KELLER, Gary, & PAPASAN, Jay. A única coisa: O foco pode trazer resultados extraordinários para sua vida. Barueri, SP: Novo Século Editora, 2014.
- [37] DUHIGG, Charles. O poder do hábito: Porque fazemos o que fazemos na vida e nos negócios. 1ª edição. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.
- [38] BOA SAÚDE. Cigarro por esporte troca justa. Assessoria de Comunicação da Faculdade de Medicina da UFMG. eHealth Latin America. 2000. Disponível em: <http://www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/2859/-1/cigarro-por-esporte-troca-justa.html>. Acesso em: 11 jan. 2017.
- [39] CHOPRA, Deepak. As sete leis espirituais do sucesso. 60ª edição. Rio de Janeiro: BestSeller, 2012.
- [40] LA GRANGE, Zelda. Bom dia Sr. Mandela. 1ª edição. Ribeirão Preto, SP: Novo Conceito Editora, 2015.
- [41] KELLER, Gary, & PAPASAN, Jay. A única coisa: O foco pode trazer resultados extraordinários para sua vida. Barueri, SP: Novo Século Editora, 2014.
- [42] RUIZ, Don Miguel. Os quatro compromissos: O livro da filosofia Tolteca. São Paulo: *BestSeller*, 2010.
- [43] CHOPRA, Deepak. As sete leis espirituais do sucesso. 60ª edição. Rio de Janeiro: *BestSeller*, 2012.
- [44] CARLOS SOTO. Experimento original de Masaru Emoto. YouTube, 17 abr. 2014. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=CzQ\\_Ljh0vaA](https://www.youtube.com/watch?v=CzQ_Ljh0vaA). Acesso em: 23 ago. 2016.
- [45] WIKIPÉDIA. Bullying. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Bullying>. Acesso em: 14 jan. 2017.
- [46] ALISSON T. ARAUJO. Leandro Karnal: eu só posso me ofender se eu não me conhecer. CPFL cultura – Café Filosófico. YouTube, 19 maio 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=LYBK45De28o>. Acesso em: 14 jan. 2017.
- [47] MAURI COSTA. Entrevista da uber model Gisele Bündchen ao canal americano CBS em 2015. YouTube, 4 set. 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Q63nrnYr1pU>. Acesso em: 26 out. 2016.
- [48] COELHO, Paulo. Sobre a arte de escrever. Disponível em:

<<http://paulocoelhoblog.com/2015/06/06/sobre-a-escrita/>>. Acesso em: 15 dez. 2016.

[49] KING, Stephen. Sobre a Escrita. 1º edição. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015. Edição Kindle

[50] STANFORD GRADUATE SCHOOL OF BUSINESS. Oprah Winfrey on career, life and leadership. YouTube, 28 abr. 2014. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=6DlrqeWrczs>>. Acesso em: 10 fev. 2016.

[51] GILBERT, Elizabeth. Comer, rezar, amar: a busca de uma mulher por todas as coisas da vida na Itália, na Índia e na Indonésia. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

[52] SALINGER, J.D. , O apanhador no campo de centeio. Rio de Janeiro: Editora do Autor, 2016

[53] Frejat. Amor para recomeçar. Warner Music Brasil, 2001.

[54] Traduzindo: “O Deus que habita em mim saúda o Deus que habita em você.”